PECYN CYMORTH 100 o STRAEON

2026

Adnodd ymarferol ar gyfer defnyddio adrodd straeon i ddeall beth sy'n bwysig i bobl ifanc er mwyn gwella gwasanaethau cyhoeddus.

100 STORIES — 100 o STRAEON

Rosa Robinson a Helen Wales

Frame.

Mewn partneriaeth gydag:

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwalar University Health Board

Prifysgol Wrecsam Wrexham University

Cyngor Sir y Fflint Flintshire County Council

CYNNWYS

Rhagair ... 3
Canllawiau Cryno ... 4
1. Cyflwyniad ... 5
Cyflwyno'r Pecyn Cymorth Adrodd Straeon ... 5
Diben y Pecyn Cymorth ... 5
Cyd-destun y Prosiect a'r Polisi ... 6
2. Y Dull Adrodd Straeon ... 7
Effaith ar Dair Lefel ... 7
Prosesau Adrodd Straeon ... 8
Elfennau Craidd Adrodd Straeon ... 8
Sylfeini ... 9
3. Pam Mae Adrodd Straeon yn Bwysig ... 10
I Blant a Phobl Ifanc ... 10
I Ymarferwyr ... 10
I Wasanaethau a Systemau ... 11
Adrodd Straeon fel Proses ... 11
4. Egwyddorion ar gyfer Adrodd Straeon Diogel ac Ystyrlon (TrACE) ... 12
Beth yw TrACE? ... 12
Egwyddorion Craidd Dull sy'n Ystyriol o Drawma ac ACEs (TrACE) ... 12
Adrodd Straeon yng Nghyd-destunau TrACE ... 13
5. Beth yw Adrodd Straeon? ... 14
Ystod Eang o Ddulliau Adrodd Straeon ... 14
Methodolegau Adrodd Straeon Strwythuredig ... 15
Straeon a Deilliannau Straeon ... 18
Adrodd Straeon Cydweithredol ... 18
Dulliau ac Ystyriaethau ... 19
6. Dirnadaethau o Ymchwil ac Ymarfer ... 20
Adrodd Straeon gyda Phlant a Phobl Ifanc ... 20
Adrodd Straeon gyda Phlant sy'n Derbyn Gofal ... 22
Adrodd Straeon gyda Phlant ag ASD, Niwroamrywiaeth ac ADY ... 23
Adrodd Straeon mewn Gwasanaethau Blynyddoedd Cynnar ... 24
Themâu Allweddol, Manteision a Deilliannau ... 24
Cipolwg: Prosiect 100 o Straeon ... 26
7. Defnyddio Adrodd Straeon yn Ymarferol ... 27
Defnyddio Adrodd Straeon ... 27
Diwylliant Gwasanaeth Parod am Straeon ... 27
Cynllunio ar gyfer Newid a'i Ddeall ... 28
Casglu a Defnyddio Adborth ... 28
Gwerthuso Trwy Straeon ... 28
Gweithredu Dull Cam wrth Gam ... 28
Adrodd Straeon, Cymhlethdod a Chyfrifoldeb ... 29
8. Offerynnau Ymarferol ... 29
Ystyriaethau Hwyluso Ymarferol ... 30
Cwestiynau Adfyfyriol i Ymarferwyr ... 30
Defnyddio'r Offerynnau ... 30
Nodyn i Gloi ... 30
Atodiad 1: Canllaw Cynllunio a Hwyluso Adrodd Straeon ... 31
Atodiad 2: Rhestr Wirio Prosiect Adrodd Straeon (llawn) ... 33
Atodiad 3: Deunydd Darllen Ychwanegol, Fframweithiau ac Adnoddau ... 35
Cyd-destunau Polisi a Fframwaith ... 35
Prosiectau Adrodd Straeon ac Enghreifftiau o Ymarfer ... 35
Adnoddau Cyfranogiad ac Ymarfer Adfyfyriol ... 35
Fframweithiau a Dulliau Adrodd Straeon ... 36
Cyfeiriadau ... 37

RHAGAIR

Mae straeon yn llunio systemau. Maent yn datgelu beth sy'n gweithio, beth sydd ddim yn gweithio, a beth ddylid ei newid. Mae'r pecyn cymorth hwn yn wahoddiad i ddefnyddio adrodd straeon i weld pethau'n eglurach a gweithredu'n fwy dyngarol. Datblygwyd yr adnodd hwn drwy ymarfer, adfyfyrio a chydweithio ar draws lleoliadau iechyd, addysg, gofal cymdeithasol a chymunedol. Mae wedi deillio o sgyrsiau ag ymarferwyr, plant a phobl ifanc, ymchwilwyr, a sefydliadau sy'n ceisio deall sut y gellir defnyddio adrodd straeon yn fwy meddylgar, yn fwy moesegol, ac yn fwy ystyrlon ym meysydd gwasanaethau cyhoeddus.

Bwriedir i'r pecyn cymorth fod yn adnodd ymarferol ac yn adnodd adfyfyriol. Yn aml, cyfeirir yn frwdfrydig at adrodd straeon, ond fe'i defnyddir yn arwynebol, neu ar brydiau, yn anniogel. Gellir dethol rhannau o straeon, gellir eu symleiddio neu eu troi yn bethau nad ydynt yn amgenach nag allbynnau cyfathrebu. Gall hynny ddigwydd yn rhwydd iawn. Mae'r pecyn cymorth hwn yn ymdrin â straeon yn wahanol. Yma, ystyrir bod adrodd straeon yn rhywbeth sy'n digwydd trwy berthnasoedd. Mae'n ffordd o ddeall profiad, meithrin cysylltiadau, archwilio cymhlethdodau a chreu cyfleoedd i adfyfyrio a newid pethau.

Ni chaiff y dulliau sydd wedi'u cynnwys yma eu cyflwyno fel fformwlâu sefydlog. Bwriedir iddynt gael eu haddasu'n ofalus ac yn feddylgar mewn ymateb i wahanol gyd-destunau, grwpiau ac anghenion. Hyderwn y bydd y pecyn cymorth yn annog ymarferwyr i ddefnyddio dulliau adrodd straeon a hefyd i feddwl yn ddyfnach am beth yw straeon, sut maent yn gweithredu, a'r cyfrifoldebau moesegol sy'n deillio o wahodd pobl i'w rhannu.

Datblygwyd y pecyn cymorth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Chyngor Sir y Fflint. Cafodd ei ddatblygu'n wreiddiol trwy'r prosiect Arweinyddiaeth, Dysgu ac Adrodd Straeon yn 2024. Cyhoeddwyd y fersiwn ddiwygiedig hon yn 2026.

Cyfeiriad argymelledig Robinson, R., a Wales, H. (2026). Pecyn Cymorth Adrodd Straeon: Defnyddio adrodd straeon i ddeall beth sy'n bwysig i blant a phobl ifanc er mwyn gwella gwasanaethau cyhoeddus. Datblygwyd gan Frame trwy bartneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Prifysgol Wrecsam a Chyngor Sir y Fflint.

© Frame 2026. Mae'r gwaith hwn wedi'i drwyddedu o dan Creative Commons Trwydded Ryngwladol Attribution–NonCommercial–ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Mae croeso i chi rannu ac addasu'r deunydd at ddibenion anfasnachol, ar yr amod y cydnabyddir y gwreiddiol yn briodol, ac y caiff unrhyw addasiadau eu dosbarthu o dan yr un drwydded. **Telerau llawn y drwydded:** https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

CANLLAWIAU CRYNO

Bwriedir i'r Pecyn Cymorth Adrodd Straeon gael ei ddefnyddio'n hyblyg. Nid oes angen i chi ei ddarllen o glawr i glawr yn ddi-stop.

Os yw adrodd straeon ar waith yn faes newydd i chi, dyma ffordd ddefnyddiol o ddarllen y pecyn:

- Dechreuwch gyda'r Cyflwyniad a'r Dull Adrodd Straeon i ddeall y diben cyffredinol, y cyd-destun a'r model craidd.
- Darllenwch Pam Mae Adrodd Straeon yn Bwysig i ddeall gwerth adrodd straeon ar lefelau unigolion, gwasanaethau a systemau.
- Darllenwch Egwyddorion ar gyfer Adrodd Straeon yn Ddiogel ac yn Ystyrlon cyn cynllunio neu hwyluso unrhyw waith adrodd straeon gyda phlant a phobl ifanc.
- Defnyddiwch Beth yw Adrodd Straeon? a Dirnadaethau o Ymchwil ac Ymarfer i archwilio gwahanol ddulliau a deall y sylfaen dystiolaeth ehangach.
- Yna, symudwch at Ddefnyddio Adrodd Straeon ar Waith, Offerynnau Ymarferol a'r Atodiad i'ch cynorthwyo i gynllunio, gweithredu, adfyfyrio a gwerthuso.

Efallai y bydd rhai ymarferwyr yn dymuno dechrau â'r adrannau ymarferol a dychwelyd at yr adrannau tystiolaeth a chysyniadol yn ddiweddarach. Efallai bydd eraill yn symud rhwng adrannau yn dibynnu ar anghenion prosiect, tîm neu grŵp o bobl ifanc.

Mae'r pecyn cymorth ymarferol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, wedi'i gynllunio i fod yn drylwyr ac yn hawdd ei ddefnyddio mewn lleoliadau byd go iawn. Bydd yr adrannau canlynol yn cynnig arweiniad i weithwyr proffesiynol ynghylch dirnadaeth gynhwysfawr o adrodd straeon, ac yn ogystal ag esbonio beth yw hynny, byddant hefyd yn cynnig esboniad ynghylch sut i'w weithredu'n ddiogel, yn feddylgar ac yn ystyrlon.

Cyflwyno'r Pecyn Cymorth Adrodd Straeon

Mae'r pecyn cymorth hwn yn rhan o brosiect Arweinyddiaeth, Dysgu ac Adrodd Straeon (LLS), blaengaredd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, a sefydliadau cymunedol lleol. Nod prosiect LLS yw chwyddo lleisiau plant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai y bydd eu safbwyntiau'n cael eu tangynrychioli'n aml mewn prosesau gwneud penderfyniadau.

Mae'r pecyn cymorth wedi deillio o gydnabyddiaeth y bydd plant a phobl ifanc yn aml yn profi gwasanaethau mewn ffyrdd nad ydynt yn gwbl weladwy drwy systemau ffurfiol, data neu brosesau proffesiynol yn unig. Gall straeon helpu i wneud y profiadau hynny'n weladwy ac yn gymhellol.

Yma, ni ddehonglir adrodd straeon fel gweithgaredd dymunol nac ymarfer cyfathrebu. Mae'n arfer difrifol seiliedig ar berthnasoedd a all annog dirnadaeth, adfyfyrio, cyfranogi, dysgu gwersi a newid.

Diben y Pecyn Cymorth

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi'i ddatblygu'n bennaf ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ar draws meysydd iechyd, gofal cymdeithasol, addysg a lleoliadau cymunedol sy'n dymuno defnyddio dulliau adrodd straeon mewn ffyrdd mwy meddylgar, cydweithredol ac ystyrlon.

Yn hytrach na'i ystyried yn ffordd o alluogi pobl ifanc i rannu profiadau neu gynnig adborth, yma, ystyrir bod adrodd straeon yn broses ryngweithiol a chyd-greadigol sy'n galluogi plant a phobl ifanc i adfyfyrio ar eu profiadau, cyfleu'r hyn sy'n bwysig iddynt, a chyfrannu'n fwy gweithredol at lunio'r gwasanaethau a'r systemau y maent yn dibynnu arnynt.

Mae'r pecyn cymorth yn annog dulliau sy'n galluogi pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol i archwilio profiadau, perthnasoedd ac anghenion gyda'i gilydd, yn hytrach na thrin adrodd straeon fel proses unffordd o ymgynghori neu gasglu gwybodaeth. Mae'n annog dulliau sy'n symud y tu hwnt i ymgynghori yn unig, gan gynorthwyo i sicrhau adfyfyrio dyfnach, perthnasoedd cryfach a dulliau mwy ymatebol o ddylunio gwasanaethau ac arferion.

Yn benodol, mae'r pecyn cymorth yn anelu at gynorthwyo ymarferwyr i:

- Greu amodau i alluogi plant a phobl ifanc i deimlo eu bod yn cael eu clywed, eu parchu a'u cynnwys yn ystyrlon
- Datblygu dirnadaeth gyfoethocach o brofiad bywyd, yn enwedig lle gallai profiadau fel arall barhau i fod yn rhannol gudd o fewn systemau a phrosesau ffurfiol
- Defnyddio adrodd straeon i annog adfyfyrio, cyfranogi a chyd-gynhyrchu
- Cryfhau dealltwriaeth ar draws gwasanaethau a systemau trwy ddirnadaeth sy'n deillio o berthnasoedd ac yn seiliedig ar brofiadau

Drwy gydol y pecyn cymorth, yn ogystal ag ystyried bod adrodd straeon yn ddull o gasglu profiadau, ystyrir ei fod arfer seiliedig ar berthnasoedd a all ddyfnhau dealltwriaeth, annog dysgu gwersi a chyfrannu at newid ystyrlon.

Cyd-destun y Prosiect a'r Polisi

Mae Arweinyddiaeth, Dysgu ac Adrodd Straeon yn cyd-fynd â pholisïau allweddol sy'n blaenoriaethu hawliau a lles plant. Mae'r Cwricwlwm newydd i Gymru yn rhoi pwyslais cryf ar annog datblygiad cyfannol, cyfranogiad, creadigrwydd a lles plant a phobl ifanc, ac mae Erthygl 12 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn diogelu hawl pob plentyn i fynegi ei farn yn ddirwystr ynghylch materion sy'n effeithio arno.

Er gwaethaf yr ymrwymiadau hyn, prin y caiff llawer o bobl ifanc — yn enwedig y rhai o grwpiau sy'n agored i niwed neu ar y cyrion, y rhai ag anghenion cymhleth, neu'r rhai y mae eu profiadau y tu allan i systemau cyfranogiad ffurfiol — eu cynnwys yn ystyrlon mewn penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau. Efallai y gellir dirnad eu profiadau'n rhannol drwy ddata, asesiadau neu ddehongliadau gweithwyr proffesiynol, ond bydd realiti beunyddiol emosiynau, perthnasoedd a llywio gwasanaethau yn aml yn llai gweladwy.

Daeth y prosiect Arweinyddiaeth, Dysgu ac Adrodd Straeon i'r amlwg mewn ymateb i'r bwlch hwn. Nod y prosiect yw grymuso pobl ifanc y bydd eu lleisiau'n aml yn cael eu hanwybyddu mewn prosesau dylunio a gwella gwasanaethau, a hefyd helpu gweithwyr proffesiynol a sefydliadau i ddatblygu dealltwriaeth gyfoethocach o brofiadau bywyd.

Drwy adrodd straeon, cynigir cyfleoedd i blant a phobl ifanc o gefndiroedd amrywiol — gan gynnwys plant a theuluoedd y Blynyddoedd Cynnar, pobl ifanc niwroamrywiol, y rhai ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY), a Phlant sy'n Derbyn Gofal — fynegi eu profiadau, eu dirnadaethau a'u dyheadau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ystyrlon ac yn hygyrch iddynt.

Er y bydd pob grŵp yn cynnig safbwyntiau a phrofiadau unigryw, mae effaith adrodd straeon yn gyson. Mae'n caniatáu i bobl ifanc fynegi profiadau bywyd, adfyfyrio ar berthnasoedd a systemau o'u cwmpas, magu hyder a gwydnwch, a chyfrannu'n weithredol at lunio'r gwasanaethau y maent yn dibynnu arnynt.

Mae'r pecyn cymorth yn annog gweithwyr proffesiynol i gydweithio â phlant a phobl ifanc fel partneriaid cyfartal, gan werthfawrogi eu dirnadaethau fel ffurfiau pwysig o wybodaeth a all annog dysgu gwersi, adfyfyrio a newid, yn ogystal ag adborth.

Yn yr ystyr hwn, yn ogystal ag ystyried bod adrodd straeon yn weithgaredd cyfranogol, ystyrir hefyd ei fod yn arfer adfyfyriol a seiliedig ar berthnasoedd a all ddyfnhau dealltwriaeth rhwng pobl ifanc, ymarferwyr a systemau. Drwy rannu straeon, daw pobl ifanc yn gyfranwyr gweithredol at sut caiff gwasanaethau eu dirnad, eu llunio a'u gwella.

Mae adrodd straeon yn ddull pwerus oherwydd mae'n ystyried bod plant a phobl ifanc yn arbenigwyr ar eu profiadau eu hunain.

Yn y pecyn cymorth hwn, yn hytrach nag ystyried bod adrodd straeon yn gyfnewid unffordd, ystyrir ei fod yn ddeialog ddeinamig a rennir sy'n galluogi gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc i ddysgu gyda'i gilydd, nodi meysydd y dylid eu newid, a chydweithio i ganfod atebion.

Yn hytrach nag ystyried straeon yn allbynnau i'w casglu, mae'r dull hwn yn ystyried bod adrodd straeon yn broses a all sicrhau dirnadaethau, meithrin perthnasoedd ac annog newid.

Effaith ar Dair Lefel

Gall adrodd straeon greu effaith ar lefelau unigolion, gwasanaethau a systemau. Mae Diagram 1 yn darlunio'r lefelau cydgysylltiedig hyn ochr yn ochr â phrosesau craidd adrodd straeon, sef Gwrando, Rhannu ac Adfyfyrio, a'r elfennau allweddol sy'n llunio arfer adrodd straeon: Storïwr, Cynulleidfa a Stori.

Lefel Unigolion

Mae ymchwil yn awgrymu'n gyson y gall adrodd straeon helpu pobl ifanc i brosesu profiadau, adfyfyrio ar emosiynau a pherthnasoedd, a datblygu hyder i fynegi eu hunain.

Er enghraifft, mae Rhaglen Batyr yn Awstralia yn annog pobl ifanc i rannu eu teithiau iechyd meddwl. Mae'r straeon personol hyn yn helpu i leihau stigma a meithrin gwydnwch trwy ganiatáu i gyfranogwyr gysylltu ag eraill sydd wedi wynebu heriau tebyg. Yn y cyd-destun hwn, daw adrodd straeon yn rhywbeth amgenach na hunanfynegiant. Mae'n cynnig cyfleoedd i gydnabod, cysylltu a chyfranogi.

Gall adrodd straeon hefyd helpu pobl ifanc i gyfleu profiadau a allai fel arall fod yn gudd, datblygu iaith i drafod profiadau anodd, a theimlo eu bod yn cael eu clywed a'u dilysu mewn cyd-destunau ble'r oeddent efallai wedi teimlo nad oeddent yn cael eu clywed. Yn yr ystyr hwn, gall adrodd straeon ynddo'i hun ddod yn brofiad ystyrlon sy'n cynnig cyfle i gyfranogi a galluoged.

Lefel Gwasanaethau

I weithwyr proffesiynol, mae adrodd straeon yn ffordd bwerus o ddeall profiadau bywyd pobl ifanc yn ddyfnach. Gall gryfhau empathi, meithrin ymddiriedaeth ac ategu dulliau gofal a chymorth sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn.

Er enghraifft, roedd Prosiect 100 o Straeon yng Nghymru yn annog pobl ifanc niwroamrywiol a phobl ifanc ag anableddau dysgu, gofalwyr, rhieni a darparwyr gwasanaethau i rannu straeon ynghylch llywio newidiadau i wasanaethau. Fe wnaeth y dirnadaethau a sicrhawyd drwy'r straeon hyn ddwyn sylw at fylchau mewn cymorth a chyfathrebu, gan helpu gwasanaethau i ddeall yn well sut y profid cyfnodau pontio mewn gwirionedd.

Gall straeon ddatgelu agweddau ar wasanaethau sy'n ymwneud ag emosiynau a pherthnasedd a all fod yn llai amlwg trwy ddulliau adrodd ffurfiol neu ddata meintiol yn unig. Gallant helpu ymarferwyr i ddeall sut mae systemau'n teimlo i'w llywio, ble caiff ymddiriedaeth ei hadeiladu neu ei cholli, a sut mae profiadau'n cronni dros amser ar draws gwahanol wasanaethau a pherthnasoedd.

Lefel Systemau

Ar raddfa ehangach, gall adrodd straeon helpu i ddod â materion systemig i'r amlwg a chyfrannu at newid polisïau a gwasanaethau.

Pan gaiff profiadau torfol eu rhannu, bydd patrymau'n dechrau dod i'r amlwg, a gallant helpu sefydliadau a llunwyr polisïau i ddeall ble nad yw systemau'n llwyddo i blant a phobl ifanc.

Er enghraifft, defnyddiodd prosiect Straeon Coronafeirws a Ni (Comisiynydd Plant Cymru, 2020) ddull adrodd straeon dan arweiniad plant i archwilio profiadau plant yn ystod y pandemig. Fe wnaeth y straeon ddwyn sylw at bryderon yn ymwneud â lles emosiynol, anghydraddoldebau o ran profiadau a phwysigrwydd perthnasoedd, chwarae a chysylltiadau, gan helpu i lywio trafodaethau ynghylch polisïau ac arferion ledled Cymru.

Drwy gysylltu profiadau unigol â phatrymau ehangach, gall adrodd straeon helpu systemau i ddeall cymhlethdodau. Gall gyfrannu at ddysgu sefydliadol, ailgynllunio gwasanaethau, adfyfyrio ar systemau a dulliau mwy ataliol o gynorthwyo a gofalu.

Prosesau Adrodd Straeon

Ar draws y lefelau hyn, mae adrodd straeon yn cynnwys tair proses graidd:

Gwrando

Mae gwrando yn cynnwys ymgysylltu'n llawn â straeon a chreu amodau i sicrhau dealltwriaeth.

Mae arferion adrodd straeon da yn gofyn am fwy na chlywed gwybodaeth yn unig. Mae'n gofyn am chwilfrydedd, diffuantrwydd, adfywio a sylw i emosiynau, ystyron a chyd-destunau. Mae gwrando'n dda hefyd yn cynnwys cydnabod deinameg grym a deall y gall straeon gael eu llunio gan ymddiriedaeth, diogelwch, cynulleidfa a phrofiadau blaenorol o gael eu clywed neu eu hanwybyddu.

Rhannu

Mae rhannu yn galluogi cyfleu profiadau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ystyrlon ac yn briodol. Gellir rhannu straeon yn breifat, ar y cyd, yn greadigol neu'n gyhoeddus, yn dibynnu ar ddiben y gwaith a dewisiadau'r sawl sy'n cyfranogi.

Efallai y bydd rhai pobl ifanc yn dymuno cyfathrebu drwy iaith lafar neu ysgrifenedig, ac efallai y bydd yn well gan eraill ddulliau creadigol, gweledol neu gydweithredol. Gall rhannu straeon helpu i greu dealltwriaeth rhwng pobl ifanc, ymarferwyr a sefydliadau, yn enwedig os gallai profiadau fod yn rhannol gudd fel arall o fewn systemau a phrosesau ffurfiol.

Adfyfyrio

Mae adfyfyrio yn cynnwys gwneud synnwyr o straeon ac ystyried eu goblygiadau o ran arferion, perthnasoedd, gwasanaethau a systemau.

Gall adfyfyrio ddigwydd yn unigol neu ar y cyd, yn ffurfiol neu'n anffurfiol, yn ystod gwaith adrodd straeon neu wedi hynny ar draws timau a sefydliadau. Anaml iawn y bydd y prosesau hyn yn rhai un dimensiwn. Bydd gwrando, rhannu ac adfyfyrio yn aml yn gorgyffwrdd ac yn ailadrodd, gan lunio cylch parhaus o ddysgu ac addasu.

Elfennau Craidd Adrodd Straeon

Caiff pob dull adrodd straeon ei lunio gan dair elfen gydgysylltiedig: y Storïwr, y Gynulleidfa a'r Stori ei hun.

Y Storïwr

Fel arfer, y plentyn neu'r person ifanc fydd y storïwr, er y gall gweithwyr proffesiynol a gofalwyr hefyd rannu straeon i annog cyd-ddealltwriaeth ac adfyfyrio ar y cyd.

Bydd storïwyr yn cyfrannu eu profiadau, eu hemosiynau, eu hunaniaethau, eu hatgofion a'u hymdeimlad o ddiogelwch eu hunain i'r broses adrodd straeon. Gall yr hyn y teimlir y gellir ei rannu newid yn dibynnu ar gyd-destun, perthnasoedd a chynulleidfa.

Y Gynulleidfa
Mae'r gynulleidfa'n cynnwys y bobl sy'n clywed, yn gweld neu'n ymateb i'r stori.

Bydd cynulleidfaoedd yn llunio sut caiff straeon eu profi a'u dehongli. Gall eu hymatebion ddylanwadu ar ba mor ddiogel bydd y broses adrodd straeon yn teimlo, beth sy'n dal heb ei ddweud a sut y deellir straeon. Mae hynny'n golygu na fydd gwaith adrodd straeon fyth yn hollol niwtral nac wedi'i ddatgysylltu'n llwyr oddi wrth berthnasoedd a chyd-destun.

Y Stori
Gellir cyfleu'r stori ei hun trwy lefaru, ysgrifennu, gwaith celf, ffotograffiaeth, cyfryngau digidol, gweithgareddau creadigol neu brosesau ar y cyd.

Nid gwrthrychau sefydlog yw straeon. Cânt eu llunio gan berthnasoedd, cof, dehongliad ac ystyr. Mae dulliau gwahanol o adrodd straeon yn caniatáu i bobl ifanc gyfleu profiadau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddilys ac yn hygyrch iddynt.

Bydd yr elfennau hyn yn rhyngweithio â'i gilydd drwy gydol y broses adrodd straeon. Er enghraifft, gall ymatebion y gynulleidfa ddylanwadu ar sut bydd storïwr yn adfyfyrio ar ei brofiadau, a gall y broses adrodd straeon ei hun ail-lunio sut caiff profiadau eu deall a'u cyfleu.

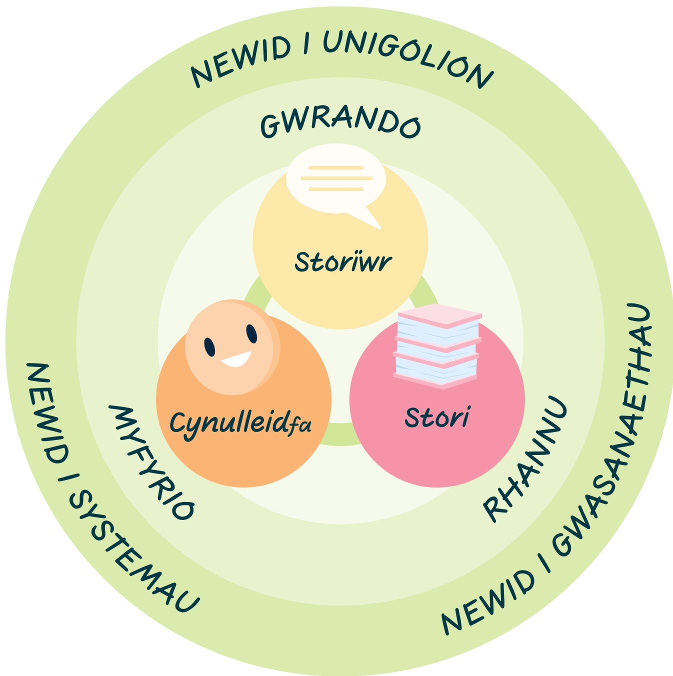
Sylfeini

Yn sail i'r dull hwn, ceir set o sylfeini a ddylai fod yn bresennol mewn unrhyw waith adrodd straeon:

- Ymatebolrwydd i anghenion, galluoedd a dewisiadau'r rhai sy'n gysylltiedig
- Seiliau moesegol cryf
- Cyd-gynhyrchu meddylgar
- Diogelwch emosiynol
- Adfyfyrio a dysgu
- Dull sy'n ystyriol o TrACE

Nid ystyriaethau ychwanegol yw'r sylfeini hyn. Maent yn hanfodol o ran sut y deellir adrodd straeon a sut yr arferir hynny ym mhob rhan o'r pecyn cymorth hwn.

Diagram 1: Cydrannau, elfennau a phrosesau adrodd straeon



SEILIAU:

- Ymatebol i anghenion, galluoedd, a dewisiadau'r pobl dan sylw
- Seiliau moesegol cryf
- Cydgynhyrchu ystyriol
- Wedi'i lywio gan TrACE

3. PAM MAE ADRODD STRAEON YN BWYSIG

Mae adrodd straeon yn bwysig oherwydd bydd yn creu cyfleoedd i ddeall profiadau, safbwyntiau a pherthnasoedd yn wahanol. Gall helpu plant a phobl ifanc i gyfleu beth sy'n bwysig iddynt, gan gynorthwyo ymarferwyr a sefydliadau i ymgysylltu'n llawnach â phrofiadau a chymhlethdodau bywydau pobl.

I Blant a Phobl Ifanc

Gall adrodd straeon greu cyfleoedd i bobl ifanc gyfleu profiadau, teimladau a dyheadau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ystyrlon ac yn ddilys iddynt. Gall helpu pobl ifanc i adfyfyrio ar yr hyn sy'n bwysig iddynt, gwneud synnwyr o brofiadau a pherthnasoedd, a theimlo bod rhywun yn gwrando arnynt ac yn eu dirnad.

I rai pobl ifanc, gall adrodd straeon hefyd annog hyder, galluogedd a chyfranogi drwy greu cyfleoedd i gyfrannu'n fwy gweithredol at sgyrsiau am y gofal a'r cymorth a gânt ac am eu dyfodol.

Gall adrodd straeon hefyd helpu pobl ifanc i:

- Gyfleu profiadau a allai fod yn anodd eu mynegi fel arall
- Herio rhagdybiaethau a stereoteipiau
- Cydnabod cryfderau, perthnasoedd a ffynonellau gwydnwch
- Teimlo eu bod yn cael eu cydnabod a'u dilysu

I rai pobl ifanc, yn enwedig y rhai sydd wedi profi ansefydlogrwydd, allgau neu drawma, gall adrodd straeon hefyd annog prosesu'r emosiynau a chreu ystyr drwy helpu i sicrhau bod profiadau'n teimlo'n llai darniog neu ynysig.

I Ymarferwyr

I ymarferwyr, gall adrodd straeon greu cyfleoedd i adfyfyrio ar dybiaethau, safbwyntiau ac arferion, ac ar yr un pryd, ymgysylltu â dirnadaeth newydd (ac sydd ar brydiau'n heriol) ynghylch sut profir gwasanaethau a systemau.

Gall helpu gweithwyr proffesiynol i feithrin perthnasoedd cryfach a mwy ymddiriedus â phlant a phobl ifanc, a deall yn well sut y profir gwasanaethau a chymorth mewn gwirionedd.

Gall adrodd straeon hefyd gynorthwyo ymarferwyr i:

- Gydweithio â phlant a phobl ifanc i nodi blaenoriaethau ar gyfer newid
- Adfyfyrio ar sut y profir systemau a pherthnasoedd mewn gwirionedd
- Ymgysylltu â gwahanol fathau o wybodaeth a dirnadaethau
- Creu dulliau mwy cyfranogol ac ymatebol o ddylunio gwasanaethau a chynnig cymorth

Mae'n bwysig nodi y gall adrodd straeon newid rôl yr ymarferydd o un sy'n dehongli profiadau ar ran pobl ifanc yn un sy'n gwrando, adfyfyrio ac yn sicrhau dirnadaeth gydweithredol.

3. PAM MAE ADRODD STRAEON YN BWYSIG

I Wasanaethau a Systemau

Ar lefelau gwasanaethau a systemau, mae adrodd straeon yn cynnig dull o sicrhau bod profiadau'n weladwy. Mae'n cynnig dirnadaethau ansoddol sy'n ategu data traddodiadol, gan helpu sefydliadau i ddeall agweddau ar wasanaethau sy'n ymwneud ag emosiynau, perthnasoedd a chyd-destunau a allai fel arall fod yn llai amlwg.

Pan gaiff straeon eu dwyn ynghyd, gallant helpu i nodi patrymau, datgelu bylchau mewn cymorth, dod â chanlyniadau anfwriadol i'r amlwg ac amlygu rhwystrau a galluogwyr o fewn systemau.

Gall straeon hefyd gryfhau dealltwriaeth ar draws sefydliadau drwy helpu ymarferwyr a phenderfynwyr i ganfod sut y profir gwasanaethau mewn gwirionedd a sut bydd profiadau'n cronni ar draws systemau dros dreigl amser.

Mae hynny'n golygu bod adrodd straeon yn offeryn ymarferol at ddibenion adfyfyrio, gwella gwasanaethau a dysgu sefydliadol. Daw adrodd straeon yn rhywbeth amgenach na dull o gasglu profiadau. Gall annog dealltwriaeth ddyfnach o gymhlethdodau trwy adfyfyrio, dysgu a dirnadaeth yn seiliedig ar berthnasoedd.

Adrodd Straeon fel Proses

Nid yw'r effeithiau hyn yn haniaethol. Cânt eu profi drwy'r broses adrodd straeon.

Drwy wrando, rhannu ac adfyfyrio, gall adrodd straeon greu cyfleoedd i blant a phobl ifanc archwilio'r hyn sy'n bwysig iddynt, cyfleu profiadau mewn ffyrdd ystyrlon a chyfrannu at ddirnadaeth a newid.

Pa un ai a fydd hynny drwy brosesau cydweithredol neu fynegiant unigolyn, gall adrodd straeon annof dysgu gwersi o safbwynt personol, o ran perthnasoedd ac mewn systemau.

4. EGWYDDORION AR GYFER ADRODD STRAEON DIOGEL AC YSTYRLON (TRACE)

Mae'n hanfodol cydnabod y gallai plant a phobl ifanc sy'n ymwneud â gwaith adrodd straeon fod wedi profi trawma neu brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (TraCE). Felly, mae angen i ddulliau adrodd straeon fod yn ystyriol o drawma. Nid haen ar wahân a gaiff ei hychwanegu at arferion yw hon, ond amod sylfaenol i sicrhau bod y gwaith hwn yn ddiogel, yn foesegol ac yn ystyrlon.

Mae dull sy'n ystyriol o TrACE yn blaenoriaethu diogelwch emosiynol, yn annog ymreolaeth a dewis, yn cydnabod deinameg grym ac yn gwerthfawrogi cydsyniad, ffiniau a chymorth priodol drwy gydol y broses adrodd straeon. Mae hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i ymarferwyr feddwl yn ofalus ynghylch sut i sicrhau na ddaw adrodd straeon yn rhywbeth alldynnol, llethol neu niweidiol.

Dylai'r egwyddorion hyn lywio holl gamau gwaith adrodd straeon, o'r cynllunio i'r hwyluso a hyd at rannu, adfyfyrio a chymorth dilynol.

Beth yw TrACE?

Mae TrACE yn cyfeirio at drawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Gallai hynny'n effeithio'n sylweddol ar lesiant emosiynol ac ymddiriedaeth pobl ifanc, a'u hymdeimlad o fod yn ddiogel. Mae dull sy'n ystyriol o TrACE yn pwysleisio diogelwch emosiynol, gan anelu at atal ail-sbarduno trawma a chreu amodau cefnogol ar gyfer adfyfyrio a rhannu.

Er y bydd adrodd straeon yn arwyddocaol o safbwynt emosiynol yn aml, mae'n wahanol i therapi. Felly, mae angen i ymarferwyr feddwl yn ofalus am barodrwydd emosiynol, cydsyniad, cyflymder, diogelu, ffiniau a'r strwythurau cymorth sydd ar gael cyn, yn ystod ac ar ôl gwaith adrodd straeon. Gall hynny gynnwys cymorth dilynol, cyfleoedd i ôl-drafod, llwybrau cyfeirio neu fynediad at gymorth ychwanegol i gynnal lles lle bo'n briodol.

Egwyddorion Craidd Dull sy'n Ystyriol o Drawma ac ACEs

Cydweithredu a Rheoli

Bydd gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc yn gwneud penderfyniadau ar y cyd ynghylch sut a phryd y caiff straeon eu rhannu. Dylai pobl ifanc allu rheoli'r broses adrodd straeon yn ystyrlon. Mae hynny'n cynnwys:

- Beth fyddant yn ei rannu
- Sut byddant yn rhannu hynny
- Pwy fydd yn clywed hynny
- Pa un ai a gaiff y straeon eu golygu, eu recordio neu eu cadw
- Pa un ai a fydd yn straeon yn breifat neu at ddefnydd y cyhoedd

Mae cynorthwyo â dewis a chydweithio yn helpu i feithrin ymddiriedaeth ac yn lleihau'r risg y daw adrodd straeon yn broses sy'n alldynnol neu'n dadrymuso.

Grymuso a Pherchnogaeth

Dylai pobl ifanc allu cynnal perchnogaeth o'u straeon a chael cyfleoedd i lunio sut bydd y straeon yn mynd rhagddynt. Mae creu amodau sy'n galluogi pobl ifanc i deimlo eu bod yn cael eu parchu, bod rhywun arall yn gwrando arnynt, a'u bod yn gallu dylanwadu ar y broses yn rhan bwysig o ymarfer sy'n ystyriol o drawma.

Gall adrodd straeon hefyd wahodd ymarferwyr i adfyfyrio ar eu profiadau, eu rhagdybiaethau a'u hymateb ion eu hunain, gan helpu i greu proses fwy cydfuddiannol a myfyriol.

4. EGWYDDORION AR GYFER ADRODD STRAEON DIOGEL AC YSTYRLON (TRACE)

Parchu Dynameg Grym
Bydd adrodd straeon bron bob amser yn digwydd o fewn perthnasoedd sydd wedi'u llunio gan y sawl sydd â grym. Felly, mae angen i weithwyr proffesiynol ystyried yn ofalus ynghylch pwy sy'n rheoli'r broses, pwy sydd ag awdurdod o ran lleisiau a dehongliadau, sut caiff straeon eu defnyddio, a sut cynhelir cydsyniad dros dreigl amser. Gall hynny gynnwys ystyried y canlynol:

- Pwy sy'n teimlo y gall siarad
- Llais pwy sy'n cael ei flaenoriaethu
- Pwy sy'n gwneud penderfyniadau ynglŷn â rhannu a dehongli
- Sut y gall straeon effeithio ar berthnasoedd neu ryngweithiadau yn y dyfodol
- Pa un ai a fydd pobl ifanc yn teimlo eu bod yn gallu newid eu meddwl neu atal eu cydsyniad.

Mae mynd i'r afael ag anghydbwysedd grym yn helpu i sicrhau bod adrodd straeon yn broses fwy cydfuddiannol a pharchus yn hytrach na chyfnewid unochrog.

Mecanweithiau Cymorth Ymarferol
Pan fydd straeon yn ymdrin â phynciau sy'n sensitif neu'n anodd o safbwynt emosiynol, bydd cymorth priodol yn hanfodol. Gall hynny gynnwys:

- Cyfleoedd i ôl-drafod adfyfyrio
- Cyfleoedd i drafod emosiynau drwy gydol y broses
- Cyflymder, seibiannau a hyblygrwydd
- Prosesau diogelu eglur
- Llwybrau cyfeirio a chymorth ychwanegol lle bo'n briodol
- Cwnsela neu gymorth i gynnal lles
- Disgwyliadau, ffiniau a threfniadau dilynol eglur

Mae'r strwythurau cymorth hyn yn bwysig i bobl ifanc ond maent hefyd yn bwysig i ymarferwyr sy'n hwyluso gwaith adrodd straeon sy'n gymhleth o safbwynt emosiynol.

Adrodd Straeon yng Nghyd-destunau TrACE

I allu adrodd straeon sy'n ystyriol o drawma, mae'n rhaid creu amodau sy'n galluogi cyfranogwyr i deimlo eu bod yn ddiogel ac yn cael eu parchu, ac yn gallu cyfranogi'n wirfoddol. Mae hynny'n cynnwys meithrin ymddiriedaeth drwy dryloywder, cysondeb a ffiniau pendant, gan gydnabod y gall ymddiriedaeth ddatblygu'n wahanol ar gyfer gwahanol bobl ifanc a grwpiau.

Mae hyblygrwydd hefyd yn bwysig. Dylai pobl ifanc allu oedi, hepgor, bwrw golwg eto dros rannau o'u stori neu eu cyfleu'n wahanol, a ni ddylent fyth deimlo dan bwysau i ddatgelu mwy nag y byddent yn dymuno.
Mae angen i brosesau adrodd straeon addasu yn unol â pharodrwydd emosiynol pobl, eu dewisiadau cyfathrebu a lefelau cysur sy'n newid.

Ni ddylai adrodd straeon sy'n ystyriol o drawma ganolbwyntio ar niwed, anawsterau neu adfyd yn unig. Mae'n bwysig i'r un graddau cydnabod cryfderau, goroesi, perthnasoedd, creadigrwydd, galluogedd, gobaith a gwytnwch. Bydd straeon yn aml yn gymhleth ac yn haenog, ac ni ddylai pobl ifanc orfod trafod profiadau anodd neu naratifau trawma yn unig.

Os caiff ei ddefnyddio'n feddylgar, gall adrodd straeon ddod yn ffordd o rannu profiadau, yn ogystal â phroses barchus a chalonogol sy'n annog adfyfyrio, dirnad a chyfranogi.

5. BETH YW ADRODD STRAEON?

Defnyddir adrodd straeon yn helaeth ar draws meysydd addysg, iechyd, gofal cymdeithasol a lleoliadau cymunedol. Gall annog adfyfyrio, cyfathrebu, dysgu a chysylltu drwy greu cyfleoedd i bobl rannu profiadau a safbwyntiau mewn gwahanol ffyrdd.

Gall adrodd straeon ddigwydd yn anffurfiol trwy sgyrsiau arferol neu'n fwy bwriadol trwy weithgareddau a phrosiectau strwythuredig. Gall gynnwys sgwrsio digymell yn ogystal ag allbynnau straeon a ddatblygir yn ofalus, er enghraifft, naratifau ysgrifenedig, straeon digidol, ffilmiau, gwaith celf neu ddarnau adrodd straeon ar y cyd.

Yn y pecyn cymorth hwn, dehonglir adrodd straeon fel arfer hyblyg a chydweithredol sy'n galluogi plant a phobl ifanc i gyfleu profiadau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddilys ac yn hygyrch iddynt.

Ystod Eang o Ddulliau Adrodd Straeon

Ceir sawl dull adrodd, a dylai'r dulliau a ddefnyddir adlewyrchu anghenion, dewisiadau, arddulliau cyfathrebu a galluoedd pob plentyn neu unigolyn ifanc.

Gellir cyfleu straeon trwy eiriau, delweddau, sain, symud, gwrthrychau, gweithgareddau creadigol neu brosesau cydweithredol. Gall gwahanol ddulliau deimlo'n fwy hygyrch, cyfforddus, neu ystyrlon i wahanol unigolion a grwpiau, yn enwedig pan fydd oedran, hyder, iaith, niwroamrywiaeth, neu barodrwydd emosiynol yn llunio sut caiff profiadau eu cyfleu.

Adrodd Straeon yn Ddigidol

Mae gwaith adrodd straeon yn ddigidol yn defnyddio fideo, sain, ffotograffiaeth neu gyfryngau digidol eraill i greu naratifau amlgyfrwng. Gall y dull hwn weithio'n arbennig o dda yn achos plant a phobl ifanc y mae'n well ganddynt ffurfiau mynegiant gweledol, clywedol neu greadigol.

Gall adrodd straeon digidol annog adfyfyrio, creadigrwydd a chyfathrebu, a gall hefyd lunio allbynnau straeon y gellir eu rhannu'n ehangach lle bo'n briodol ac â chydsyniad.

Straeon Ysgrifenedig

Gall ysgrifennu gynnig dull adfyfyriol a strwythuredig i alluogi pobl ifanc i archwilio a chyfleu eu profiadau.

Gall adrodd straeon ysgrifenedig gynnwys ysgrifennu creadigol, dyddiaduron, barddoniaeth, llythyrau, sgriptiau neu naratifau personol. I rai pobl ifanc, bydd ysgrifennu'n cynnig cyfle i adfyfyrio'n ofalus a chyfleu meddyliau neu brofiadau a allai deimlo'n anoddach eu mynegi ar lafar.

Adrodd Straeon Llafar

Mae adrodd straeon llafar yn golygu rhannu gwybodaeth ar lafar, a gall hynny fod yn ddigymell, yn ymddiddanol, neu'n fwy strwythuredig a chynlluniedig.

Gall fod yn neilltuol o werthfawr mewn trafodaethau grŵp, lleoliadau cymheiriaid neu waith yn ymwneud â pherthnasoedd lle bydd trafod a rhyngweithio yn bwysig. Gall adrodd straeon llafar greu uniongyrchedd, cysylltiadau a chyfleoedd ar gyfer adfyfyrio ar y cyd.

Adrodd Straeon yn Seiliedig ar Gelfyddydau

Gall lluniadu, peintio, gwaith collage, pypedwaith, modelu a gweithgareddau creadigol eraill gynnig ffyrdd hygyrch i blant a phobl ifanc fynegi profiadau, emosiynau a syniadau.

Gall dulliau creadigol fod yn neilltuol o werthfawr i blant iau, pobl ifanc niwroamrywiol, neu'r sawl sy'n cyfathrebu'n fwy cyfforddus trwy ffurfiau mynegiant gweledol, synhwyraidd neu ddieiriau. Gallant hefyd helpu i gyfleu profiadau a allai deimlo'n anodd eu mynegi trwy eiriau yn unig.

Adrodd Straeon ar y Cyd
Mae adrodd straeon ar y cyd yn cynnwys datblygu straeon ar y cyd o fewn grŵp. Gall hynny greu cyfleoedd i blant, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol archwilio profiadau a rennir, nodi themâu cyffredin a meithrin dealltwriaeth gyda'i gilydd.

Gall adrodd straeon ar y cyd annog:

- Trafod ac adfyfyrio ar y cyd
- Cyd-gynhyrchu a chyfranogi
- Cysylltiadau â chymheiriaid a chyd-gymorth
- Meithrin perthnasoedd
- Cydberchnogaeth a chreu ystyr

Methodolegau Adrodd Straeon Strwythuredig

Mae rhai dulliau adrodd straeon yn gymharol anffurfiol a hyblyg, ond mae eraill yn fwy strwythuredig ac yn fwy diffiniedig o safbwynt methodolegol.

Mae'r dulliau isod yn deillio o ystod o draddodiadau therapiwtig, cyfranogol, gwerthusol, cymunedol a sefydliadol. Fe'u cynhwysir i helpu ymarferwyr i ddeall maes ehangach arferion adrodd straeon ac ystyried sut y gallai gwahanol ddulliau fod yn addas at wahanol ddibenion, grwpiau a chyd-destunau.

Efallai y bydd angen hyfforddiant, goruchwyliaeth, trosolwg moesegol neu gymorth ychwanegol gan y sefydliad i allu ymgymryd â rhai dulliau, yn enwedig os bydd y gwaith yn ymwneud â thrawma, iechyd meddwl, diogelu neu arferion therapiwtig. Felly, dylai ymarferwyr feddwl yn ofalus ynghylch addasrwydd dull penodol ar gyfer eu rôl, eu lleoliad a lefel eu profiad.

Gyda'i gilydd, mae'r dulliau hyn yn amlygu'r gwahanol ffyrdd y gall adrodd straeon annog cyfranogi, adfyfyrio, cyfathrebu a dysgu sefydliadol.

Naratifau Cyhoeddus
Mae Naratifau Cyhoeddus yn ddull a ddatblygwyd gan Marshall Ganz i helpu unigolion i lunio straeon personol sy'n ysbrydoli gweithredu a newid ar y cyd. Mae'n annog cyfranogwyr i rannu profiadau personol sy'n cysylltu eu straeon unigol â gwerthoedd a nodau ehangach a rennir.

Mae Naratifau Cyhoeddus yn cynnwys tair prif elfen:

- Stori'r Hunan: Bydd yr unigolyn yn rhannu ei stori bersonol i fynegi ei werthoedd, ei gymhellion a'i resymau dros fynd i'r afael â'r broblem.
- Stori Amdanom Ni: Bydd hyn yn cysylltu profiad yr unigolyn â'r gymuned ehangach, gan amlygu gwerthoedd, hunaniaethau a dyheadau a rennir.
- Stori Nawr: Dyma alwad i weithredu, yn annog ymateb ar y cyd i her neu gyfle disyfyd.

Defnyddir Naratifau Cyhoeddus yn helaeth mewn mudiadau cyfiawnder cymdeithasol, sefydliadau dielw, hyfforddiant ar gyfer arweinwyr cymunedau, ac yn fwy diweddar, yn rhannau o'r GIG yn y DU i ysgogi grwpiau mewn perthynas â nodau cyffredin.

Drwy gysylltu naratifau personol â dyheadau cyfunol, bydd Naratifau Cyhoeddus yn meithrin ymdeimlad o anghenraid ac ymrwymiad, gan annog dirnadaeth, ymrwymiad a gweithredu ar y cyd.

Adrodd Straeon yn Ddigidol
Mae Adrodd Straeon Digidol yn cyfuno celfyddyd draddodiadol adrodd straeon â chyfryngau digidol, gan ganiatáu i gyfranogwyr greu naratifau amlgyfrwng byr gan ddefnyddio lleisiau, delweddau, fideo a cherddoriaeth.

Mae'r dull strwythuredig hwn yn deillio o waith y Ganolfan Adrodd Straeon Digidol (StoryCenter bellach) yn y 1990au, ac mae'n galluogi unigolion i rannu straeon personol a all ddod yn offerynnau pwerus ar gyfer cyfathrebu, adfyfyrio ac eiriolaeth.

Mewn lleoliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol, defnyddir Adrodd Straeon Digidol yn aml i helpu i gofnodi a chyfleu profiadau bywyd. Er enghraifft, gall cleifion neu ddefnyddwyr gwasanaethau greu straeon digidol am eu profiadau o ofal, a gellir defnyddio'r straeon hynny i annog adfyfyrio, dysgu a gwella gwasanaethau.

Bydd Adrodd Straeon Digidol yn aml yn pwysleisio cyd-gynhyrchu, a bydd hwyluswyr yn cydweithio â chyfranogwyr i lunio a golygu straeon mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ystyrlon ac yn briodol i'r adroddwr.

Cymuned Ymholi
Defnyddir dulliau Cymuned Ymholi (CoE) yn helaeth mewn cyd-destunau dysgu adfyfyriol, cyfranogol a sefydliadol.

Mae Cymuned Ymholi yn ddull cydweithredol, tebyg i weithdy, sy'n galluogi cyfranogwyr i archwilio syniadau a chwestiynau gyda'i gilydd. Mae gwreiddiau dulliau Cymuned Ymchwiliad ym meysydd ymholi athronyddol, dysgu cyfranogol a thraddodiadau deialogau adfyfyriol.

Yn wahanol i ddulliau hwyluso sy'n dechrau trwy ofyn cwestiynau neu â chanlyniadau wedi'u diffinio ymlaen llaw, bydd sesiynau CoE fel arfer yn dechrau trwy rannu awgrym – er enghraifft, darn o ymchwil, ffilm, delwedd, neu stori bersonol – er mwyn ysgogi adfyfyrio a thrafodaeth.

Un o gryfderau allweddol dull CoE yw ei natur benagored ac archwiliadol. Bydd cyfranogwyr yn rhannu safbwyntiau, yn gwrando ar wahanol brofiadau ac yn adfyfyrio gyda'i gilydd ar syniadau, gwerthoedd, arferion a heriau. Gall hynny helpu i greu dirnadaeth ddyfnach ar draws gwahanol rolau, cefndiroedd a phrofiadau.

Mae CoE yn seiliedig ar ymddiriedaeth, deialogau a chwilfrydedd, a gall fod yn neilltuol o werthfawr mewn lleoliadau sefydliadol a thraws-sector lle mae angen adfyfyrio ar y cyd, dysgu'n gydweithredol ac archwilio materion cymhleth.

Newid Mwyaf Arwyddocaol (MSC)
Mae'r Newid Mwyaf Arwyddocaol (MSC) yn dechneg gwerthuso gyfranogol sy'n casglu ac yn dadansoddi straeon i ddeall y newidiadau mwyaf arwyddocaol y mae pobl wedi'u profi yn sgil rhaglen, gwasanaeth neu ymyrraeth.

Cafodd MSC ei ddatblygu gan Rick Davies a Jess Dart yn y 1990au, ac fe'i defnyddir yn helaeth mewn gwaith monitro a gwerthuso, yn enwedig o fewn gwaith datblygu cymdeithasol a rhyngwladol.

Bydd y broses MSC fel arfer yn cynnwys:

- Casglu straeon am newid gan gyfranogwyr
- Adolygu a dethol straeon ar y cyd
- Dadansoddi pam yr ystyrir bod newidiadau penodol yn arwyddocaol

Mae MSC yn fuddiol yn sgil ei allu i gasglu dirnadaethau ansoddol cymhleth a allai gael eu colli trwy fetrigau traddodiadol neu ddulliau mesur canlyniadau yn unig. Gall fod yn neilltuol o ddefnyddiol mewn rhaglenni sydd â chanlyniadau amrywiol, personol neu anodd eu mesur, oherwydd mae'n blaenoriaethu profiadau bywyd, ystyron ac effeithiau canfyddadwy.

5. BETH YW ADRODD STRAEON?

Therapi Naratifau

Mae Therapi Naratifau yn ddull therapiwtig a ddatblygwyd gan Michael White a David Epston, ac mae'n defnyddio adrodd straeon ac archwilio naratifau i helpu unigolion i ddeall ac ail-lunio profiadau.

Mae'r dull yn annog pobl i ystyried problemau fel rhai allanol iddynt eu hunain yn hytrach nag fel nodweddion diffiniol eu hunaniaeth, gan helpu i greu cyfle i ddatblygu naratifau amgen sy'n seiliedig ar gryfder, gwydnwch a galluogedd.

Mae Therapi Naratifau yn seiliedig ar y cysyniad y bydd pobl yn gwneud synnwyr o'u bywydau trwy straeon ac y bydd perthnasoedd, systemau, diwylliant a grym yn llunio'r straeon hyn.

Fel arfer, caiff y broses ei hwyluso gan therapyddion neu ymarferwyr hyfforddedig â goruchwyliaeth a chymorth priodol. Ni chaiff ei chynnwys yma fel techneg hwyluso gyffredinol; caiff ei chynnwys oherwydd mae wedi dylanwadu'n sylweddol ar y meddylfryd ehangach am adrodd straeon, hunaniaethau, adfyfyrio a chreu ystyr ar draws meysydd iechyd, gofal cymdeithasol ac ymarfer cymunedol.

Gall rhai o'r egwyddorion sy'n gysylltiedig â Therapi Naratifau — megis allanoli problemau, cydnabod cryfderau, ac annog pobl i ddisgrifio profiadau yn eu geiriau eu hunain — hefyd lywio gwaith adrodd straeon anghlinigol mewn ffyrdd ystyrlon a moesegol.

Photovoice

Mae Photovoice yn ddull adrodd straeon cyfranogol sy'n cyfuno ffotograffiaeth â naratif, gan ganiatáu i unigolion - yn aml o grwpiau sydd ar y cyrion neu rai a dangynrychiolir - gofnodi a rhannu profiadau'n weledol.

Gwahoddir cyfranogwyr i dynnu lluniau sy'n cynrychioli agweddau ar eu bywydau, eu hamgylcheddau, eu profiadau neu eu pryderon, ac yna rhannu straeon a myfyrdodau sy'n gysylltiedig â'r delweddau hynny.

Drwy gyfuno adrodd straeon gweledol a naratif, gall Photovoice helpu cyfranogwyr i gyfleu profiadau a allai fod yn anodd eu mynegi trwy eiriau yn unig. Gall hefyd helpu ymarferwyr, sefydliadau a phenderfynwyr i ymgysylltu'n fwy uniongyrchol â phrofiad bywyd a realiti bywyd beunyddiol.

Gwaith Straeon Bywyd

Mae Gwaith Straeon Bywyd yn ddull adrodd straeon strwythuredig a ddefnyddir yn gyffredin gyda phlant a phobl ifanc mewn lleoliadau gofal i'w helpu i ddeall a gwneud synnwyr o'u hanesion personol, eu perthnasoedd a'u profiadau.

Bydd y gwaith hwn yn aml yn cynnwys creu llyfr stori bywyd neu arteffact tebyg gan gydweithredu â gofalwr, gweithiwr cymdeithasol neu oedolyn dibynadwy arall. Gall y rhain gynnwys atgofion, ffotograffau, gwybodaeth am y teulu, perthnasoedd pwysig a digwyddiadau arwyddocaol eu bywyd.

Gall Gwaith Straeon Bywyd fod yn arbennig o bwysig i Blant sy'n Derbyn Gofal a phobl ifanc sydd â Phrofiad o Dderbyn Gofal, yn enwedig lle gallai profiadau o wahanu, trawma, colled neu symud i leoliad arall fod wedi tarfu ar barhad, hunaniaeth neu ddirnadaeth o hanes personol.

Gan y gall y gwaith hwn gynnwys profiadau sy'n gymhleth o safbwynt emosiynol a gwybodaeth sensitif, felly mae'n gofyn am ymarfer gofalus sy'n ystyriol o drawma ac sydd â sail foesegol. Os caiff ei wneud yn feddylgar, gall Gwaith Straeon Bywyd helpu i annog dealltwriaeth, cysylltiadau, hunaniaeth a pharhad dros dreigl amser.

5. BETH YW ADRODD STRAEON?

Cylchoedd Straeon
Mae Cylchoedd Straeon wedi'u defnyddio'n helaeth mewn cyd-destunau cyfranogol, cymunedol a chyfiawnder cymdeithasol. Maent yn sesiynau adrodd straeon mewn grwpiau a hwylusir, a bydd cyfranogwyr yn rhannu straeon personol yn eu tro mewn amgylchedd strwythuredig a pharchus.

Mae'r dull Cylchoedd Straeon yn rhoi cymaint o bwyslais ar wrando ag ar adrodd straeon, gan annog cyfranogwyr i ymgysylltu â phrofiadau'r naill a'r llall heb darfu, dadlau na barnu.
Defnyddir Cylchoedd Straeon yn aml mewn cyd-destunau meithrin cymunedau, cyfranogi a chyfiawnder cymdeithasol i annog deialog, adfyfyrio a dealltwriaeth a rennir ar draws gwahanol brofiadau a safbwyntiau.

Straeon a Deilliannau Straeon

Nodwedd allweddol llawer o ddulliau adrodd straeon yw creu allbynnau straeon: cynhyrchion pendant sy'n cofnodi, yn cyfleu neu'n adlewyrchu agweddau ar brofiadau pobl. Gall y rhain gynnwys straeon digidol, naratifau ysgrifenedig, gwaith celf, ffotograffau, recordiadau llafar neu ddarnau adrodd straeon ar y cyd.

Mae hyblygrwydd y fformatau hyn yn caniatáu i blant a phobl ifanc gyfathrebu mewn ffyrdd sy'n teimlo'n briodol i'w dewisiadau, eu harddulliau cyfathrebu a'u lefelau cysur.

Gall deilliannau straeon annog adfyfyrio a hunanfynegiant, helpu i gyfleu profiadau bywyd mewn ffyrdd hygyrch a chreu cyfleoedd ar gyfer deialog, dysgu gwersi a gwella gwasanaethau. Gallant hefyd helpu i bontio'r ddealltwriaeth rhwng pobl ifanc, ymarferwyr a sefydliadau drwy sicrhau bod profiadau'n fwy gweladwy ac yn haws ymgysylltu â hwy.

Mae'n bwysig nodi y bydd y broses datblygu straeon yn aml yr un mor werthfawr â'r cynnyrch terfynol. Bydd adfyfyrio, sgwrsio, meithrin perthnasoedd a chreu ystyr yn digwydd yn aml yn ystod y broses greu, yn ogystal ag yn y stori orffenedig.

Adrodd Straeon Cydweithredol

Mae llawer o ddulliau adrodd straeon yn cynnwys cydweithio rhwng plant, pobl ifanc, ymarferwyr a chymunedau, yn hytrach na thrin adrodd straeon fel gweithgaredd gan unigolion.

Gall adrodd straeon ar y cyd gynnwys cyd-ddatblygu straeon, adfyfyrio ar brofiadau ar y cyd, neu greu dealltwriaeth a rennir trwy ddeialog a phrosesau creadigol.Gall hynny annog ymddiriedaeth, meithrin perthnasoedd, cyd-gynhyrchu a chyd-ddysgu.

Caiff straeon eu harchwilio ar y cyd yn hytrach na gan unigolion, felly gall adrodd straeon ar y cyd hefyd helpu gwasanaethau a sefydliadau i nodi profiadau a rennir, nodi patrymau, a datblygu dealltwriaeth gyfoethocach ynghylch sut y profir systemau a pherthnasoedd dros dreigl amser.

Mae'n bwysig nodi y bydd dull adrodd straeon cydweithredol yn annog gweithwyr proffesiynol i gyfranogi mewn prosesau gwrando, dehongli a llunio ystyron sy'n fwy adfyfyriol ac yn seiliedig ar berthnasoedd, yn hytrach na chasglu adborth neu ddata.

Dulliau ac Ystyriaethau

Wrth ddewis dull adrodd straeon, dylai ymarferwyr ystyried yn ofalus ynghylch anghenion y grŵp, pwrpas y gwaith a'r cyd-destun y bydd y gwaith adrodd straeon yn digwydd ynddo.

Gall ystyriaethau pwysig gynnwys:

Fformat
Mae dulliau gwahanol, gan gynnwys llais, testun, fideo, delweddau, symudiadau, gwrthrychau a gweithgareddau creadigol, yn cynnig gwahanol bosibiliadau ar gyfer cyfathrebu, adfyfyrio a chyfranogi.

Lefel y Strwythur
Mae rhai dulliau adrodd straeon yn strwythuredig iawn, ac mae eraill yn fwy penagored ac yn galluogi straeon i ddod i'r amlwg yn naturiol. Dylai lefel y strwythur adlewyrchu pwrpas y gwaith, diogelwch emosiynol, hyder a dewisiadau cyfathrebu'r sawl sy'n cyfranogi.

Perchnogaeth a Rheolaeth
Dylai plant a phobl ifanc gadw allu rheoli sut caiff straeon eu datblygu, eu rhannu a'u defnyddio, gan gynnwys cyfleoedd i ailystyried cydsyniad a ffiniau ymhen amser.

Cynulleidfa
Pwy fydd yn clywed, yn gweld neu'n ymgysylltu â'r stori? Bydd cynulleidfa'n llunio sut caiff straeon eu cyfleu a gall ddylanwadu ar ddidwylledd, diogelwch emosiynol, cydsyniad a'r profiad adrodd straeon cyffredinol.

6. DIRNADAETHAU O YMCHWIL AC YMARFER

Mae adrodd straeon yn ddull hyblyg a grymus a all helpu plant a phobl ifanc i rannu profiadau bywyd, adfyfyrio ar hunaniaethau a pherthnasoedd, datblygu gwydnwch emosiynol, a chyfrannu at ddysgu gwersi a newidiadau ar draws gwasanaethau a systemau.

Mae'r adran ganlynol yn crynhoi tystiolaeth ac enghreifftiau o ymchwil ac ymarfer ar draws ystod o gyd-destunau.

Yn hytrach na chyflwyno un model neu ganlyniad, mae'r adran hon yn dwyn sylw at y dulliau gwahanol o ddefnyddio gwaith adrodd straeon, y mathau o effeithiau y gallant eu sicrhau, a'r amodau sy'n eu helpu i lwyddo.

Adrodd Straeon gyda Phlant a Phobl Ifanc

Gall adrodd straeon helpu pobl ifanc i adfyfyrio ar brofiadau, prosesu emosiynau, magu hyder a chyfranogi yn fwy gweithredol mewn sgyrsiau am eu bywydau a'r systemau o'u cwmpas. Mae ymchwil wedi profi'n gyson y gall adrodd straeon annog hunanfynegiant, herio stigma a chyfrannu at newid personol a chymdeithasol.

Mae'n bwysig nodi bod adrodd straeon yn rhywbeth amgenach na chaniatáu i bobl ifanc "gyfleu eu llais". Gall y broses helpu pobl ifanc i roi trefn ar brofiadau, adfyfyrio ar hunaniaethau, cyfleu cymhlethdodau a datblygu ymdeimlad bod eu profiadau'n bwysig ac yn werth gwrando arnynt.

Meithrin Gwydnwch Emosiynol a Hyder

Gall adrodd straeon helpu pobl ifanc i brosesu emosiynau a datblygu gwydnwch drwy greu cyfleoedd i adfyfyrio ar brofiadau, ail-lunio anawsterau a chydnabod cryfderau.

Dangosodd gwaith White ac Epston ynghylch Therapi Naratifau sut y gall adrodd straeon gynorthwyo pobl i ymwahanu oddi wrth broblemau a datblygu mwy o ymdeimlad o alluogedd dros eu naratifau. Amlygir hynny mewn rhaglenni megis Batyr, blaengaredd a ddatblygwyd yn Awstralia sy'n galluogi pobl ifanc i rannu straeon am brofiadau iechyd meddwl â chyfoedion ac â chynulleidfaoedd ehangach.

Daw'r effaith i'r amlwg yn y berthynas a brofir o gwmpas y stori, yn ogystal ag yng ngweithred rhannu'r stori. Bydd pobl ifanc yn clywed am brofiadau sy'n adleisio eu profiadau eu hunain; caiff stigma ei leihau trwy ddealltwriaeth a rennir, a daw sgyrsiau a allai fod wedi teimlo'n anodd neu wedi achosi arwahanu yn flaenorol yn fwy calonogol.

Yn y cyd-destun hwn, yn ogystal â defnyddio adrodd straeon i godi ymwybyddiaeth, fe'i defnyddir hefyd fel dull sy'n annog adfyfyrio, cysylltiadau, undod, gwaith yn ymwneud a hunaniaethau a sgyrsiau cyhoeddus.

Adfyfyrio, Cymorth a Chyd-ddealltwriaeth

Mewn astudiaeth gan Gibrium a'i gydweithwyr a archwiliodd waith adrodd straeon digidol gyda merched ifanc o Puerto Rico, fe wnaeth y cyfranogwyr gyfranogi mewn prosesau adrodd straeon cydweithredol a oedd yn caniatáu iddynt archwilio ac adfyfyrio ar brofiadau anodd a thrawma'r gorffennol.

Fe wnaeth y broses gryfhau cymorth cymdeithasol ac undod a chreu dirnadaeth emosiynol a seicolegol.

Mae'n bwysig nodi bod y straeon hefyd wedi llywio sut gwnaeth gwasanaethau addasu'n ymatebol. Cafodd ymarferwyr ddirnadaethau cyfoethocach o brofiadau ac anghenion y merched ifanc dan sylw, gan herio rhagdybiaethau yn seiliedig ar ddiffygion ac ail-lunio sgyrsiau amdanynt hwy eu hunain a'u bywydau.

Mae hyn yn dwyn sylw at agwedd bwysig ar waith adrodd straeon: ni fydd straeon yn effeithio ar adroddwyr straeon yn unig. Gallant hefyd ddylanwadu ar sut mae gweithwyr proffesiynol a systemau yn deall y bobl y maent yn gweithio gyda hwy.

6. DIRNADAETHAU O YMCHWIL AC YMARFER

Hunaneirioli a Lleihau Stigma

Gall adrodd straeon hunangofiannol helpu pobl ifanc i herio stigma ac eiriol drostynt hwy eu hunain, yn enwedig mewn grwpiau sydd ar y cyrion.

Mae gwaith Ralston yn dwyn sylw at sut y gall rhannu straeon personol leihau ymdeimlad o stigma ac annog hyder a hunan-ddealltwriaeth, yn enwedig i bobl ifanc anabl.

Yn yr un modd, fe wnaeth prosiect Adrodd Straeon Iechyd Meddwl elusen St Mungo's yn Glasgow ddefnyddio gweithgareddau adrodd straeon i helpu pobl ifanc i archwilio lles emosiynol trwy ddarllen, trafod, perfformio ac adfyfyrio.

Roedd gwerth y gwaith hwn yn ehangach na'r budd therapiwtig. Fe wnaeth hefyd greu iaith a chyfleoedd i gynnal sgyrsiau a oedd wedi bod yn heriol yn flaenorol i lawer o bobl ifanc. Yn yr ystyr hwn, gall adrodd straeon helpu i sicrhau bod profiadau anodd yn haws eu trafod.

Herio Naratifau Gorbwysol mewn Gwaith Dylunio Gwasanaethau

Fe wnaeth ymchwil ym Mhrifysgol Swydd Hertford archwilio sut oedd pobl ifanc a oedd yn ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl y GIG yn defnyddio adrodd straeon i wrthsefyll dehongliadau meddygol cul o'u profiadau. Drwy adrodd straeon, gallai pobl ifanc arddel eu hunigoliaeth a chyfleu cymhlethdodau a hunaniaethau y tu hwnt i labeli diagnostig.

Fe wnaeth hyn alluogi gwaith adrodd straeon i fod yn rhywbeth mwy gweithredol a gwleidyddol yn hytrach na disgrifiadol yn unig. Daeth straeon yn ffordd o herio naratifau gorbwysol mewn gwasanaethau a dylanwadu ar sut y dehonglid profiadau, anghenion a chymorth.

Yn yr un modd, fe wnaeth prosiect I Am Digital Stories alluogi pobl ifanc awtistig i gyfleu anghenion, emosiynau a phrofiadau yn ystod cyfnodau pontio eu haddysg.

Dangosodd y prosiect sut y gall adrodd straeon annog arferion sydd wedi'u teilwra'n well ac sy'n fwy ymatebol pan fydd gweithwyr proffesiynol yn barod i wrando'n wahanol ac ymgysylltu'n llawnach â phrofiad bywyd.

Cysylltu Profiadau Personol â Gweithredu Cyfunol

Gall adrodd straeon hefyd helpu i gysylltu profiadau personol â gweithredu ar y cyd a newid cymdeithasol ehangach.

Defnyddiwyd dulliau Naratifau Cyhoeddus mewn cyd-destunau eiriolaeth i helpu pobl ifanc i ddeall sut mae eu profiadau fel unigolion yn berthnasol i faterion, systemau a mudiadau cymdeithasol ehangach. Drwy gysylltu straeon personol â gwerthoedd a rennir a heriau a brofir ar y cyd, gall adrodd straeon helpu i greu ymdeimlad o gysylltiadau, amlygrwydd a diben cyffredin.

Fe wnaeth prosiectau megis Youth Storytelling for Social Change alluogi pobl ifanc o gymunedau ar y cyrion i rannu straeon am adfyd, gwydnwch ac anghyfiawnder mewn ffyrdd a wnaeth lywio sgyrsiau ynghylch eiriolaeth a pholisi. Yn y cyd-destunau hyn, roedd adrodd straeon yn amgenach na mynegiant neu fyfyrdod; fe wnaeth hefyd ddylanwadu y câi materion eu dirnad a'u trafod yn gyhoeddus.

Mae'r enghreifftiau hyn yn dwyn sylw at wahaniaeth pwysig: mae gwaith adrodd straeon yn rhywbeth amgenach na gweithgarwch adfyfyriol. Gall hefyd ddylanwadu ar sgyrsiau cyhoeddus, herio rhagdybiaethau ac annog ymatebion ar y cyd ddatrys anawsterau cymdeithasol ac anghydraddoldeb.

Adrodd Straeon gyda Phlant sy'n Derbyn Gofal

Gall Plant sy'n Derbyn Gofal a Phobl Ifanc sydd â Phrofiad o Dderbyn Gofal brofi tarfu, ansefydlogrwydd, colledion a hanesion tameidiog a all effeithio ar hunaniaeth, perthnasoedd ac ymdeimlad o barhad dros dreigl amser.

Mae dulliau adrodd straeon wedi cael eu defnyddio mewn amrywiaeth o gyd-destunau gofal a therapiwtig i helpu plant a phobl ifanc i archwilio profiadau, gwneud synnwyr o hanesion personol a chyfleu teimladau a safbwyntiau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n hylaw ac yn ystyrlon.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn dwyn sylw at enghreifftiau o sut mae gwaith adrodd straeon wedi'i ddefnyddio i annog adfyfyrio, lles emosiynol, hunaniaeth a dealltwriaeth mewn cyd-destunau gofal a phrofiad o dderbyn gofal.

Rheolaeth Naratifau a Grymuso

Fe wnaeth ymchwil gan Cody a wnaeth archwilio dulliau adrodd straeon digidol a chelfyddydol gyda phobl ifanc agored i niwed ddwyn sylw at bwysigrwydd caniatáu i bobl ifanc ddisgrifio profiadau yn eu geiriau eu hunain a chyfranogi yn fwy gweithredol yn y dull o ddehongli a rhannu eu straeon.

Gall dulliau adrodd straeon helpu i greu cyfleoedd i blant a phobl ifanc adfyfyrio ar hunaniaethau, perthnasoedd a hanes personol, yn enwedig lle gallai profiadau o darfu, gwahanu neu ansefydlogrwydd fod wedi effeithio ar barhad a'u hymdeimlad o bwy ydynt.

Gall dulliau adrodd straeon sy'n seiliedig ar y celfyddydau dulliau adrodd straeon cydweithredol hefyd annog meithrin perthnasoedd a chreu cyfleoedd i bobl ifanc symud y tu hwnt i ddehongliadau o'u profiadau sy'n canolbwyntio ar ddiffygion yn unig.

Annog Twf Emosiynol

Gall dulliau adrodd straeon gyda phlant sy'n derbyn gofal a phlant sydd â phrofiad o dderbyn gofal helpu i greu cyfleoedd cefnogol sy'n galluogi plant a phobl ifanc i fynegi teimladau, adfyfyrio ar brofiadau, a chyfleu agweddau ar eu bywydau a allai fod yn anodd eu trafod fel arall.

Drwy adrodd straeon, gall plant a phobl ifanc ddatblygu dealltwriaeth gryfach o berthnasoedd, hanes personol a hunaniaeth, a gall hynny hefyd fagu eu hyder i fynegi eu teimladau a theimlo eu bod eraill yn gwrando arnynt, yn eu cydnabod ac yn eu deall yn well.

Enghraifft o Ymarfer: Gwaith Straeon Bywyd ar Waith

Defnyddir Gwaith Straeon Bywyd i lywio a gwella arferion gofal, yn ogystal â chynorthwyo plant a phobl ifanc i wneud synnwyr o'u hanesion a'u profiadau personol.

Er enghraifft, fe wnaeth Cyngor Gogledd Swydd Ayr ddatblygu rhaglenni Gwaith Straeon Bywyd a wnaeth helpu plant i adfyfyrio ar brofiadau anodd a chynnig dirnadaethau gwerthfawr i ofalwyr a gweithwyr cymdeithasol ar yr un pryd.

Yn yr un modd, mae UK Fostering wedi cydweithio ag awdurdodau lleol i hyfforddi gofalwyr maeth ynghylch dulliau Gwaith Straeon Bywyd, gan helpu gweithwyr proffesiynol i ddatblygu dealltwriaeth gyfoethocach o anghenion plant o ran emosiynau a pherthnasoedd.

Mae ymchwil gan Brifysgol Swydd Stafford hefyd wedi archwilio sut y gellir ymgorffori Gwaith Straeon Bywyd yn fwy cyson ar draws gwasanaethau i annog amgylcheddau gofal mwy ymatebol a seiliedig ar berthnasoedd.

6. DIRNADAETHAU O YMCHWIL AC YMARFER

Adrodd Straeon gyda Phlant ag ASD, Niwroamrywiaeth ac ADY

Gall plant a phobl ifanc ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) neu niwroamrywiaeth gyfathrebu, prosesu a mynegi profiadau mewn gwahanol ffyrdd.

Gall adrodd straeon gynnig cyfleoedd hyblyg a hygyrch i bobl ifanc gyfleu teimladau, dewisiadau, profiadau ac anghenion mewn ffyrdd sy'n teimlo'n fwy cyfforddus, ystyrlon a phriodol iddynt.

Dulliau Cynhwysol a Dieiriau

Gall dulliau adrodd straeon gweledol a chreadigol megis Photovoice annog cyfathrebu trwy ddelweddau, ffotograffau a ffurfiau mynegiant dieiriau eraill.

Gall y dulliau hyn fod yn arbennig o werthfawr i bobl ifanc awtistig, plant a phobl ifanc dieiriau, neu'r sawl sy'n cael trafferth cyfathrebu'n uniongyrchol ar lafar. Drwy ganiatáu i brofiadau a dewisiadau gael eu cyfleu'n weledol ac yn greadigol, gall adrodd straeon greu cyfleoedd mwy cynhwysol i gyfranogi, adfyfyrio a deall.

Hwyluso Cyfathrebu a Hunanfynegiant

Mae ymchwil gan Goodall (2020) a MacMahon (2018) yn awgrymu y gall dulliau adrodd straeon digidol fod yn arbennig o ddefnyddiol i blant a phobl ifanc awtistig yn ystod cyfnodau pontio a newid, gan gynnwys symud o'r naill leoliad addysgol i'r llall.

Gall dulliau adrodd straeon digidol a chreadigol sy'n strwythuredig ond hefyd yn hyblyg helpu plant a phobl ifanc awtistig i gyfleu profiadau, dewisiadau ac emosiynau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n fwy hylaw a hygyrch. Gallant hefyd annog adfyfyrio a chyd-ddealltwriaeth rhwng pobl ifanc, teuluoedd, ymarferwyr a chymheiriaid, yn enwedig yn ystod cyfnodau o drawsnewid a newid.

Cyd-greu ac Eiriolaeth

Gall dulliau adrodd straeon cydweithredol helpu pobl ifanc niwroamrywiol i gyfleu anghenion, dewisiadau a phrofiadau mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ystyrlon ac yn hylaw iddynt.

Drwy gynnwys rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ochr yn ochr â phobl ifanc, gall y dulliau hyn annog cymorth mwy ymatebol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a gallant hefyd herio rhagdybiaethau am gyfathrebu, ymddygiad a hunaniaeth.

Gall adrodd straeon ar y cyd hefyd greu cyfleoedd ar gyfer adfyfyrio a deialog ar y cyd, gan helpu pobl ifanc i gyfranogi'n fwy gweithredol mewn sgyrsiau am gymorth, perthnasoedd a phrofiadau beunyddiol.

Herio Naratifau sy'n Canolbwyntio ar Ddiffygion

Mae ymchwil gan Ralston (2019) a Morrison (2021) yn awgrymu y gall adrodd straeon hunangofiannol helpu i herio dehongliadau o niwroamrywiaeth sy'n canolbwyntio ar ddiffygion drwy greu cyfleoedd i bobl ifanc ddisgrifio profiadau, hunaniaethau a chryfderau yn eu geiriau eu hunain.

Gall dulliau adrodd straeon annog hunan-dderbyn, hyder a chysylltiadau cymdeithasol, a gall hefyd annog mwy o safbwyntiau sy'n gadarnhaol am niwroamrywiaeth mewn gwasanaethau, yn y byd addysg ac yn y gymdeithas ehangach.

Enghraifft o Ymarfer

I Am Digital Stories
Fe wnaeth prosiect I Am Digital Stories gynorthwyo pobl ifanc awtistig i gyfleu teimladau, anghenion a phrofiadau yn ystod cyfnodau pontio addysgol trwy ddull adrodd straeon digidol cydweithredol. Fe wnaeth y dull hwn helpu gweithwyr proffesiynol, teuluoedd a chyfoedion i ddatblygu dealltwriaeth gyfoethocach o brofiadau pobl ifanc, gan gyfrannu at gymorth mwy ymatebol ac wedi'i deilwra'n well yn ystod cyfnodau o newid.

Mencap Cymru: Ein Prosiect Rhwydweithiau Cymdeithasol
Fe wnaeth Prosiect Ein Rhwydweithiau Cymdeithasol Mencap Cymru (2017–2021) gasglu hanesion llafar gan bobl ag anableddau dysgu, gan ganolbwyntio ar gyfeillgarwch, perthnasoedd a chysylltiadau cymdeithasol.
Fe wnaeth y prosiect ddwyn sylw at ddimensiynau emosiynol a chymdeithasol bywydau pobl a chyfrannu at newidiadau yn null gwasanaethau o ddehongli perthnasoedd cymorth a gofal.

Adrodd Straeon yng Ngwasanaethau'r Blynyddoedd Cynnar

Mae adrodd straeon yn lleoliadau'r blynyddoedd cynnar yn amgenach o lawer nag offeryn i ddatblygu iaith. Gall helpu plant ifanc i fynegi teimladau, cyfleu profiadau, archwilio'i hunaniaeth a chyfranogi mewn ffyrdd ystyrlon sy'n briodol i'w cyfnod datblygiad.

Gall dulliau creadigol a seiliedig ar chwarae megis lluniadu, pypedwaith, chwarae dychmygus, chwarae rhan ac adrodd straeon digidol gynnig dulliau hygyrch i alluogi plant i fynegi meddyliau, emosiynau a phrofiadau nad fyddai'n hawdd iddynt eu cyfleu ar hyn o bryd drwy iaith yn unig.

I blant iau, bydd adrodd straeon yn aml yn digwydd trwy berthnasoedd, profiadau synhwyraidd a gweithgarwch corfforol yn hytrach na thrwy eiriau yn unig. Mae hyn yn golygu bod angen i ymarferwyr roi sylw i chwarae, ystumiau, dychymyg, ailadrodd, rhyngweithio a mynegiant creadigol fel ffurfiau pwysig o gyfathrebu a chreu ystyr, yn ogystal â straeon llafar.

Mae ymchwil ac ymarfer yn awgrymu y gall dulliau adrodd straeon yn lleoliadau'r blynyddoedd cynnar annog mynegi emosiynau, cyfathrebu, cysylltiadau cymdeithasol a pherthnasoedd cryfach rhwng plant, teuluoedd ac ymarferwyr. Gall cynnwys teuluoedd mewn gweithgareddau adrodd straeon hefyd helpu ymarferwyr i gael cipolwg ar brofiadau, perthnasoedd a bydoedd emosiynol plant.

Mae dulliau megis Storycrafting a llwyfannau adrodd straeon digidol, gan gynnwys Storypark, wedi cael eu defnyddio i annog adrodd straeon cydweithredol rhwng plant, teuluoedd ac ymarferwyr, gan helpu i sicrhau bod safbwyntiau a phrofiadau plant yn fwy cyflawn mewn arferion beunyddiol.

Prif Themâu, Manteision a Chanlyniadau

Ar draws ymchwil ac ymarfer, daw sawl thema allweddol i'r amlwg yn gyson.

Mae Adrodd Straeon yn Annog Galluogedd a Chyfranogiad
Gall adrodd straeon helpu plant a phobl ifanc i ddisgrifio profiadau yn eu geiriau eu hunain a chyfranogi yn fwy gweithredol mewn sgyrsiau am eu bywydau, eu perthnasoedd a'r cymorth a gânt. Yn hytrach nag eraill yn dehongli eu profiadau'n llwyr, gall adrodd straeon greu cyfleoedd i bobl ifanc lunio sut y caiff eu profiadau eu dirnad a'u cyfleu.

6. DIRNADAETHAU O YMCHWIL AC YMARFER

Mae Adrodd Straeon yn Meithrin Cysylltiadau a Dealltwriaeth
Gall adrodd straeon gryfhau perthnasoedd rhwng pobl ifanc, teuluoedd, ymarferwyr a sefydliadau drwy greu cyfleoedd i wrando, adfyfyrio a rhannu dealltwriaeth.

Fe wnaeth prosiectau megis Prosiect 100 o Straeon ddwyn sylw at sut y gallai adrodd straeon ar y cyd rhwng pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gynnig cipolwg cyfoethocach ar brofiadau o bontio i wasanaethau oedolion ac annog cyfathrebu gwell ar draws gwasanaethau a pherthnasoedd.

Mae Adrodd Straeon yn Creu Gwahanol Ffurfiau o Wybodaeth
Gall straeon ddatgelu agweddau ar brofiadau sy'n ymwneud ag emosiynau, perthnasoedd a chyd-destunau na all ddod i'r amlwg efallai trwy ddulliau traddodiadol casglu data. Yn y modd hwn, gall adrodd straeon ategu tystiolaeth feintiol drwy helpu ymarferwyr a sefydliadau i ddeall sut bydd pobl yn profi systemau yn eu bywyd beunyddiol.

Mae Adrodd Straeon yn Annog Adfyfyrio, Dysgu a Newid
Gall straeon annog adfyfyrio ar lefelau unigolion, sefydliadau a systemau. Gallant helpu ymarferwyr i ailystyried rhagdybiaethau, nodi patrymau, cydnabod canlyniadau anfwriadol a datblygu dulliau mwy ymatebol o ddylunio cymorth a gwasanaethau.

Pan wrandewir o ddifrif ar straeon a phant ddônt yn gysylltiedig â dysgu gwersi a gweithredu, gallant hefyd ddylanwadu ar bolisi, arferion a sgyrsiau mewn systemau ehangach. Er enghraifft, fe wnaeth prosiect Coronafeirws a Ni (Comisiynydd Plant Cymru, 2020) ddefnyddio dull adrodd straeon dan arweiniad plant i ddwyn sylw at brofiadau plant yn ystod y pandemig ac fe wnaeth gyfrannu at drafodaethau ynghylch polisi ac arferion ledled Cymru.

Amodau sy'n Annog Adrodd Straeon Effeithiol

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y bydd gwaith adrodd straeon yn fwyaf effeithiol pan fydd:

- Yn seiliedig ar berthnasoedd
- Yn foesegol
- Yn gyfranogol
- Yn adfyfyriol
- Yn hyblyg
- Yn cynnwys cymorth priodol
- A phan gaiff ei gysylltu'n ystyrlon â dysgu gwersi a gweithredu

Cipolwg: Prosiect 100 o Straeon

Mae'r ***Prosiect 100 o Straeon***, a ddatblygwyd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, yn amlygu sut y gellir defnyddio dulliau adrodd straeon ar lefelau unigolion, gwasanaethau a systemau.

Daeth y prosiect â phobl ifanc niwroamrywiol, pobl ifanc ag anableddau dysgu, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ynghyd i archwilio profiadau o bontio trwy ystod o ddulliau adrodd straeon, gan gynnwys Naratifau Cyhoeddus, Cymuned Ymholi a'r Newid Mwyaf Arwyddocaol.

Fe wnaeth y broses adrodd straeon greu cyfleoedd i bobl ifanc a theuluoedd gyfleu profiadau a safbwyntiau a fyddai'n aml yn anodd eu cofnodi drwy brosesau ffurfiol gwasanaethau yn unig. Dywedodd cyfranogwyr fod ganddynt fwy o hyder i fynegi anghenion a phrofiadau, ac fe wnaeth gweithwyr proffesiynol nodi dealltwriaeth ddyfnach o realiti emosiynol ac ymarferol llywio cyfnodau pontio.

Mae'n bwysig nodi bod y prosiect hefyd wedi helpu i amlygu patrymau a rhwystrau ehangach ar draws gwasanaethau. Drwy ddod â straeon ynghyd, fe wnaeth y prosiect annog adfyfyrio ar fylchau cyfathrebu, cydlynu a chymorth ar draws systemau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae'r prosiect yn dangos sut y gall adrodd straeon fod yn ddull o gryfhau dirnadaethau, llywio gwelliannau i wasanaethau ac annog dysgu gwersi mewn systemau, yn ogystal â dull sy'n galluogi unigolion i fynegi eu hunain.

100
STORIES
100 o STRAEON

Defnyddio Adrodd Straeon

Mae defnyddio adrodd straeon yn dda yn gofyn am fwy na dewis dull neu weithgaredd. Mae'n gofyn am sylw gofalus i berthnasoedd, ymddiriedaeth, pwrpas, cydsyniad, diogelwch emosiynol, cyd-destun, cynulleidfa a grym, yn ogystal â mynd ati'n feddylgar i ystyried sut y gall straeon gyfrannu at ddysgu gwersi, adfyfyrio a newidiadau.

Bydd adrodd straeon yn fwyaf llwyddiannus pan wrandewir yn ddiffuant ar straeon a phan ystyrir, archwilir ac ymatebir yn ddiffuant iddynt, yn hytrach na'u casglu a chamu ymlaen ohonynt yn unig. Mae creu'r amodau i alluogi hyn yn gofyn am amser, gofal, didwylledd a pharodrwydd i ymgysylltu'n ystyrlon â'r hyn y bydd straeon yn ei ddatgelu.

Diwylliant Gwasanaethau sy'n Barod am Straeon

Mewn diwylliant sy'n barod am straeon, gwelir gwerth mewn gwrando, anogir adfyfyrio, ac ystyrir bod profiadau bywyd yn ffynhonnell werthfawr o ddirnadaethau. Mae hefyd yn ddiwylliant sy'n annog diogelwch emosiynol, chwilfrydedd a sgwrsio gonest yn hytrach na'u trin yn ddi-hid neu eu diystyru.

Cyn lansio prosiect adrodd straeon, bydd yn hanfodol ystyried a oes gan wasanaeth neu sefydliad yr amodau sy'n ofynnol i annog arferion adrodd straeon ystyrlon. Mae hyn yn golygu sicrhau bod systemau ar waith i wrando ar straeon, adfyfyrio arnynt ac ymateb yn ystyrlon i'r hyn a rennir. Bydd hynny'n gofyn am amser, chyfleoedd a chapasiti i alluogi straeon i gyfrannu at ddysgu gwersi a newid.

Heb y sylfeini hyn, mae'n bosibl y daw gwaith adrodd straeon yn berfformiad neu'n waith symbolaidd yn hytrach na gwaith ystyrlon. Rhaid i sefydliadau ystyried yn ofalus sut caiff straeon eu defnyddio, a oes parodrwydd gwirioneddol i ddysgu gwersi yn sgil yr hyn a rennir, sut caiff yr adborth ei gyfleu, a sut bydd plant a phobl ifanc yn gwybod bod eu cyfraniadau wedi cael eu clywed a'u gwerthfawrogi a'u bod wedi cael eu trin fel materion difrifol.

Tabl 1: Ffactorau sy'n Annog Newid Trwy Adrodd Straeon ar Wahanol Lefelau

Ar gyfer Unigolion	Ar gyfer Gwasanaethau	Ar gyfer Systemau
Proses adrodd straeon sy'n arwyddocaol i'r unigolyn	Amser a chyfleoedd i'r gwasanaeth adfyfyrio ar straeon a deall eu hystyr	Systemau sy'n caniatáu amser a chyfleoedd i gasglu straeon o wahanol ffynonellau er mwyn sicrhau dirnadaethau ehangach
Cyfleoedd diogel i adrodd straeon sy'n teimlo'n ddilys	Y gallu i weithredu mewn ymateb i straeon a gwneud gwelliannau i wasanaethau ar sail y straeon hynny	Cyfleoedd i adfyfyrio ar straeon ar draws sawl rôl a gwasanaeth, gan annog newidiadau yn y system
Ffydd yn y broses adrodd straeon	Derbyn bod straeon yn dystiolaeth werthfawr at ddibenion gwella gwasanaethau	Systemau sy'n derbyn straeon fel tystiolaeth hanfodol at ddibenion dylanwadu ar bolisi a phennu blaenoriaethau
Gwrandäwr cefnogol a pharchus sy'n gweld gwerth yn safbwynt y storïwr	Capasiti yn y gwasanaeth i wneud newidiadau ar sail y dirnadaethau a gesglir o straeon	Y gallu i ddefnyddio straeon i ddylanwadu ar bolisi neu addasu strwythurau presennol er sicrhau mwy o effaith

Bydd adrodd straeon yn fwy tebygol o annog dysgu gwersi a newidiadau ystyrlon pan fydd yr amodau priodol yn bodoli ar lefelau unigolion, gwasanaethau a systemau. Mae hynny'n cynnwys diogelwch emosiynol, ymddiriedaeth, parodrwydd sefydliadau i wrando ac adfyfyrio, a'r gallu i ymateb yn ystyrlon i'r hyn a rennir.

Cynllunio ar gyfer Newid a'i Ddeall

Cyn dechrau gwaith adrodd straeon, bydd yn bwysig meddwl yn eglur am y pwrpas, y canlyniadau bwriadedig, y cynulleidfaoedd, ystyriaethau moesegol, y cyfyngiadau ymarferol a'r strwythurau cymorth a allai fod yn ofynnol drwy gydol y broses.

Ystyriwch beth mewn gwirionedd fyddai newidiadau posibl yng nghyd-destun y gwaith. Bydd hefyd yn bwysig ystyried a fydd adrodd straeon yn briodol ar gyfer y cyd-destun ac a fydd y dulliau a ddefnyddir yn cyd-fynd ag anghenion, profiadau a nodau'r bobl dan sylw.

Ni fydd pob prosiect adrodd straeon yn anelu at newid systemau ar raddfa eang. Weithiau, gallai'r canlyniadau mwyaf ystyrlon fod yn fwy o hyder, perthnasoedd cryfach, mynegiant emosiynol, gwell dealltwriaeth, neu greu cyfleoedd i blant a phobl ifanc deimlo bod rhywun yn gwrando arnynt ac yn ymateb o ddifrif iddynt.

Byddwch yn fodlon dysgu gwersi annisgwyl a derbyn deilliannau annisgwyl. Bydd prosesau adrodd straeon yn aml yn gymhleth, yn seiliedig ar berthnasoedd, ac yn anodd eu mesur yn uniongyrchol.

Casglu a Defnyddio Adborth

Dylai adborth fod yn rhan barhaus o waith adrodd straeon yn hytrach na rhywbeth a ychwanegir ar y diwedd. Dylid plant a phobl ifanc gael gwybod am beth fydd yn digwydd ar ôl i straeon gael eu rhannu, pa wersi y bydd pobl wedi'u dysgu, a pha un ai a fydd unrhyw beth wedi newid yn sgil hynny.

Bydd hefyd yn bwysig sicrhau bod pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu cydnabod a bod eu hamser, eu profiadau a'u cyfraniadau wedi cael eu gwerthfawrogi a bod rhywun wedi ymateb o ddifrif iddynt.

Evaluating Through Stories

Gall straeon hefyd wneud cyfraniad pwysig at waith gwerthuso. Gall dulliau sy'n seiliedig ar straeon fel y Newid Mwyaf Arwyddocaol helpu sefydliadau i ddeall profiadau o newid, canlyniadau anfwriadol, effeithiau ar emosiynau a pherthnasoedd, a chymhlethdod profiadau pobl dros dreigl amser.

Ni ddylid ystyried straeon ansoddol yn fathau gwannach o dystiolaeth. Maent yn cynnig cipolwg cyfoethog ar sut bydd pobl yn profi gwasanaethau, perthnasoedd a newidiadau, gan ddatgelu manylion ac ystyron na all rhifau yn unig eu cyfleu.

Gweithredu Dull Cam wrth Gam

Cam 1: Dewis Dull

Wrth ddewis dull adrodd straeon, ystyriwch yn ofalus beth yw pwrpas y gwaith, oedran a chyfnod datblygiadol y cyfranogwyr, dewisiadau cyfathrebu, parodrwydd emosiynol, anghenion hygyrchedd, y cymorth sydd ar gael, a'r amser a'r adnoddau sydd ar gael.

Yn hytrach na disgwyl i gyfranogwyr addasu i ddull penodol, dylai'r dull ddiwallu eu hanghenion. Gall gwahanol grwpiau ac unigolion ymateb yn wahanol i wahanol ddulliau adrodd straeon, felly mae hyblygrwydd ac ymatebolrwydd yn bwysig.

Cam 2: Creu'r Straeon

Mae creu straeon yn gofyn am hwyluso gofalus ac ymatebol. Dylai ymarferwyr ystyried cydsyniad, cyflymder, diogelwch emosiynol, hygyrchedd, ymddiriedaeth, hyblygrwydd a lefel y cymorth a allai fod yn ofynnol drwy gydol y broses.

Dylai pobl ifanc allu oedi, ailadrodd, golygu neu atal y broses adrodd straeon os dymunant. Dylent hefyd allu cael dewis ynghylch y fformatau y byddant yn eu defnyddio a gallu rheoli'r hyn a gaiff ei rannu, â phwy, ac ym mha ffyrdd.

Cam 3: Rhannu'r Straeon
Gellir rhannu straeon yn breifat, o fewn grwpiau, â gweithwyr proffesiynol, yn gyhoeddus, yn ddigidol neu drwy fformatau creadigol. Dylai penderfyniadau ynghylch rhannu straeon gael eu llywio bob amser gan gydsyniad, diogelwch, diben, cynulleidfa a pherchnogaeth. Dylai ymarferwyr feddwl yn ofalus ynghylch sut brofiad fydd adrodd stori i'r storïwr deimlo a sut gellir creu amodau sy'n galluogi pobl i deimlo eu bod yn cael eu cynorthwyo, eu parchu ac yn gallu rheoli pethau drwy gydol y broses.

Cam 4: Adfyfyrio: Gwneud Synnwyr a Sbarduno Newidiadau
Mae adfyfyrio yn rhan hanfodol o waith adrodd straeon. Heb adfyfyrio, bydd yn bosibl na wneir dim amgenach na chasglu straeon, yn hytrach na'u deall yn ystyrlon a dysgu gwersi yn eu sgil.

Gall adfyfyrio gynnwys nodi themâu, trafod ymatebion emosiynol, cydnabod patrymau, archwilio goblygiadau ac ystyried beth ddylid ei newid yn sgil y stori.

Os gellir, dylid cynnwys pobl ifanc mewn prosesau adfyfyrio a dehongli. Os byddant yn cyfrannu straeon, ni ddylent gael eu heithrio o'r broses dehongli ystyron a dysgu gwersi a fydd yn deillio o hynny.

Adrodd Straeon, Cymhlethdodau a Chyfrifoldebau

Gall adrodd straeon greu cyfleoedd grymus i adfyfyrio, dirnad, cyfranogi a newid. Fodd bynnag, nid yw gwaith adrodd straeon yn niwtral, yn syml nac yn fuddiol o reidrwydd.

Caiff straeon eu llunio gan gyd-destun, perthnasoedd, cof, dehongliad, diwylliant a grym. Gall y gynulleidfa, diogelwch, ymddiriedaeth, pryd yr adroddir straeon a phrofiadau blaenorol o gael gwrandawiad neu eu hanwybyddu ddylanwadu ar yr hyn a rennir – a'r pethau na chânt eu cyfleu.

Gall adrodd straeon sicrhau dirnadaeth werthfawr, ond gall hefyd orsymleiddio cymhlethdodau os na fydd profiadau yn ddim amgenach na naratifau taclus, negeseuon sefydliadol neu astudiaethau achos unigol sydd wedi'u datgysylltu o gyd-destun ehangach.

Bydd perygl hefyd y daw adrodd straeon yn rhywbeth trafodaethol neu symbolaidd, yn enwedig os caiff profiadau eu casglu heb gyfranogiad, deialog, adborth na gweithredu ystyrlon. Rhaid i ymarferwyr a sefydliadau ystyried yn ofalus ynghylch y rhesymau dros gasglu straeon, sut y cânt eu dehongli, pwy fydd yn elwa, a pha gymorth neu ymateb dilynol a allai fod yn ofynnol.

Ni ddylid trin straeon fel tystiolaeth niwtral nac fel dehongliadau syml o'r gwirionedd. Maent yn dibynnu ar berthnasoedd, yn fynegiannau rhannol, a chânt eu llunio trwy ryngweithio. Gall gwahanol bobl brofi'r un sefyllfa'n wahanol, a gall straeon gynnwys amwysedd, croesddweud ac ansicrwydd.

Ni fydd pob gwaith adrodd straeon yn arwain at newid. Weithiau, gwrandewir ar straeon yn barchus, ond bydd adnoddau, strwythurau neu flaenoriaethau cystadleuol yn parhau i achosi cyfyngiadau ar sefydliadau. Mewn sefyllfaoedd eraill, efallai mai'r broses adrodd straeon ei hun – creu cyfleoedd i adfyfyrio, cydnabod, cynnal deialog neu gysylltu – fydd y canlyniad mwyaf ystyrlon.

Oherwydd y rhesymau hyn, bydd gwaith adrodd straeon yn gweithio orau pan wneir hynny yn ddiymhongar, yn adfyfyriol ac yn ofalus. Yn ogystal â chasglu straeon, y nod yw creu prosesau meddylgar a moesegol sy'n dyfnhau dirnadaeth ac yn annog perthnasoedd, gwasanaethau a systemau mwy ymatebol.

8. OFFERYNNAU YMARFEROL

Bwriad yr offerynnau yn yr adran hon yw annog arferion adrodd straeon meddylgar, moesegol a hyblyg. Nid disodli barn gweithwyr proffesiynol a'u hymatebolrwydd yw eu diben. Bydd arferion adrodd straeon da yn dibynnu bob amser ar gyd-destun, perthnasoedd a hwyluso gofalus.

Cyn dechrau gwaith adrodd straeon, gallai ymarferwyr ystyried:

- Diben
- Cyfranogiad
- Diogelwch emosiynol
- Cydsyniad a pherchnogaeth
- Hygyrchedd
- Strwythurau cymorth
- Sut y caiff straeon eu rhannu a sut yr ymatebir iddynt

Trowch at yr Atodiad i weld cwestiynau cynllunio a hwyluso adfyfyriol manwl.

Ystyriaethau Hwyluso Ymarferol

Bydd gwahanol ddulliau adrodd straeon yn gofyn am wahanol fathau o waith paratoi a chymorth. Efallai y bydd angen i ymarferwyr ystyried:

- Diogelwch emosiynol a chymorth emosiynol
- Dewisiadau o ran hygyrchedd a chyfathrebu
- Cyflymder a hyblygrwydd
- Deunyddiau a fformatau creadigol
- Diogelu
- Cofnodi, storio a chyfrinachedd
- Cyfleoedd i adfyfyrio a chynnig adborth

Cwestiynau Adfyfyriol i Ymarferwyr

Mewn gwaith adrodd straeon, bydd parhau i adfyfyrio yn ofynnol.
Dyma enghreifftiau o gwestiynau y gallai ymarferwyr eu hystyried:

- Pa dybiaethau rwy'n eu cynnwys yn y gwaith hwn?
- Sut allai grym fod yn llunio'r broses hon?
- Lleisiau pwy sy'n cael eu clywed yn fwyaf eglur?
- Pwy allai deimlo eu bod yn dal i gael eu heithrio?
- Pa emosiynau sy'n dod i'r amlwg?
- Beth wyf i'n ei ddysgu?
- Beth ddylid ei newid?

Defnyddio'r Offerynnau

Bwriad yr offerynnau hyn yw annog adfyfyrio a thrafod yn hytrach na darparu rheolau neu weithdrefnau sefydlog. Bydd gwahanol grwpiau, cyd-destunau a dibenion yn gofyn am wahanol ddulliau. Bydd hyblygrwydd, ymatebolrwydd a gofal yn dal yn hanfodol drwy gydol y broses adrodd straeon.

Nodyn i Gloi

Nid yw adrodd straeon yn ateb cyflym ar gyfer casglu dirnadaethau, ond os caiff ei ddefnyddio'n feddylgar, gall greu dealltwriaeth ddyfnach, perthnasoedd cryfach a newidiadau mwy ystyrlon.

Mewn gwirionedd, gwrando'n wahanol yw hanfod adrodd straeon. Mae'n ymwneud â chydnabod bod profiadau bywyd yn bwysig, bod straeon yn cynnwys dirnadaethau, a bod deall pobl yn well yn gallu helpu perthnasoedd, gwasanaethau a systemau i ymateb yn fwy dyngarol.

ATODIAD 1: CYNLLUNIO ADRODD STRAEON A CHANLLAW HWYLUSO

Bwriad y cwestiynau a'r ystyriaethau canlynol yw annog arferion adrodd straeon meddylgar, moesegol a hyblyg. Nid disodli barn gweithwyr proffesiynol na chynnig proses sefydlog i'w dilyn yw eu bwriad.

Bydd gwahanol grwpiau, cyd-destunau a dibenion adrodd straeon yn gofyn am wahanol ddulliau. Efallai y caiff rhai prosiectau eu strwythuro'n fanwl, a bydd eraill yn datblygu'n fwy naturiol trwy berthnasoedd, cyfranogiad a dysgu gwersi ar y cyd.

Bwriad y cwestiynau isod yw annog adfyfyrio, trafod a chynllunio drwy gydol y broses adrodd straeon. Ni fydd pob cwestiwn yn berthnasol ym mhob cyd-destun, ac efallai y bydd angen i ymarferwyr addasu dulliau mewn ymateb i anghenion, dewisiadau a phrofiadau'r plant a'r bobl ifanc dan sylw.

Mae arferion adrodd straeon da yn dibynnu arddulliau, ond maent hefyd yn dibynnu ar ymddiriedaeth, diogelwch emosiynol, ymatebolrwydd a'r parodrwydd i wrando'n ofalus ar yr hyn sy'n dod i'r amlwg.

Maes	Cwestiynau Adfyfyriol
Diben a Ffocws	Pam rydyn ni'n defnyddio dull adrodd straeon? Beth ydym ni'n gobeithio'i ddeall, ei archwilio neu ei newid? Ai adrodd straeon yw'r dull mwyaf priodol ar gyfer y cyd-destun hwn? Pa ganlyniadau sy'n realistig ac yn briodol?
Cyfranogi a Chynnwys	Pwy ddylid ei gynnwys? Sut fydd plant a phobl ifanc yn llunio'r broses? Sut anogir cyfranogiad drwy gydol y prosiect?
Cyd-destun a Pherthnasoedd	Pa ffactorau cyd-destunol a all ddylanwadu ar y gwaith? Sut allai perthnasoedd, ymddiriedaeth, dynameg grwpiau neu brofiadau blaenorol o gyfranogi effeithio ar y broses?
Hygyrchedd a Chynhwysiant	A yw'r dull yn addas ar gyfer gwahanol arddulliau, anghenion a dewisiadau cyfathrebu? A oes rhwystrau rhag cyfranogiad y dylid mynd i'r afael â hwy?
Dewis Dulliau Priodol	A yw'r dull adrodd straeon yn addas o ran oedran, cam datblygiadol a pharodrwydd emosiynol y cyfranogwyr? A yw'n caniatáu digon o hyblygrwydd, dewis a rheolaeth?
Cydsyniad a Pherchnogaeth	Sut caiff cydsyniad ei ddirnad a'i ailystyried drwy gydol y broses? A yw cyfranogwyr yn deall sut y gellir defnyddio, rhannu neu olygu straeon? Sut y perchir perchnogaeth a rheolaeth dros straeon?

ATODIAD 1: CYNLLUNIO ADRODD STRAEON A CHANLLAW HWYLUSO

Area	Reflective Questions
Diogelwch Emosiynol a Chymorth Emosiynol	Pa fath o gymorth a allai fod yn ofynnol os daw emosiynau anodd i'r amlwg? A oes gan hwyluswyr y sgiliau priodol? A yw cyfranogwyr yn gwybod y gallant oedi, stopio neu newid cyfeiriad ar unrhyw adeg?
Hwyluso	Sut bydd hwyluswyr yn annog ymddiriedaeth, gwrando, cynhwysiant a chyfranogi? Sut caiff deinameg grym ei chydnabod a sut ymatebir i hynny?
Cynulleidfa a Rhannu	Â phwy gaiff y straeon eu rhannu, a pham? A oes angen rhannu? Pa lefel o amlygrwydd sy'n teimlo'n briodol ac yn ddiogel?
Adfyfyrio a Dysgu	Sut fyddwn yn adfyfyrio ar straeon ac yn eu dehongli? Pwy fydd yn rhan o greu ystyron a dysgu gwersi? Pa gyfleoedd sydd ar gael i drafod, cynnig adborth ac addasu?
Gweithredu a Newid	Sut ymatebir i ddirnadaethau yn deillio o adrodd straeon? Beth fydd angen ei newid o bosibl yn sgil yr hyn a glywir? Sut fydd cyfranogwyr yn gwybod a fydd eu cyfraniadau wedi dylanwadu ar unrhyw beth?
Ystyriaethau Ymarferol	Pa drefniadau ymarferol sydd angen eu hystyried, gan gynnwys yr amgylchedd, cyflymder, amseru, diogelu, cofnodi, cyfrinachedd, deunyddiau creadigol a chymorth dilynol?

ATODIAD 2: RHESTR WIRIO PROSIECT ADRODD STRAEON (LLAWN)

1. Cynllunio ar gyfer Newid

- [ ] A ydych chi wedi diffinio pwrpas y prosiect adrodd straeon yn eglur?
- [ ] A ydych chi wedi cyfleu pwrpas y prosiect wrth bob cyfranogwr er mwyn sicrhau bod pawb yn deall hynny?
- [ ] A ydych chi wedi nodi pwy sydd ddylai fod yn rhan o'r prosiect a sut fyddwch chi'n eu cynnwys drwy gydol y prosiect?
- [ ] A ydych chi wedi ystyried ai adrodd straeon yw'r dull mwyaf priodol ar gyfer eich nodau?
- [ ] A ydych chi wedi nodi'r adnoddau ymarferol (amser, sgiliau, arbenigedd) sy'n ofynnol i gyflawni nodau eich prosiect?

2. Ystyried yr Agweddau Ymarferol

- [ ] A ydych chi wedi adolygu llenyddiaeth sy'n bodoli eisoes neu brosiectau tebyg i lywio eich dull gweithredu?
- [ ] A ydych chi wedi sicrhau bod gennych chi'r adnoddau a'r capasiti (amser, sgiliau, cymorth) sy'n ofynnol i weithredu eich dull adrodd straeon yn llawn?
- [ ] A ydych chi wedi cynllunio sut i esbonio'r canlyniadau rydych chi'n gobeithio eu cyflawni wrth gyfranogwyr a rhanddeiliaid?
- [ ] A oes dulliau eraill y dylech chi eu hystyried os nad adrodd straeon yw'r dewis gorau?

3. Ystyriaethau Moesegol

- [ ] A yw pob cyfranogwr wedi cydsynio ar sail gwybodaeth i rannu eu straeon? A ydynt yn gwybod y gallant dynnu'n ôl ar unrhyw adeg?
- [ ] A ydych chi wedi egluro wrth y cyfranogwyr sut caiff eu straeon eu defnyddio, pwy fydd yn eu clywed, a beth allai newid yn eu sgil?
- [ ] A ddiogelir preifatrwydd a chyfrinachedd, yn enwedig pan fydd straeon yn cynnwys pobl eraill nad ydynt wedi cydsynio?
- [ ] A ydych chi wedi rheoli disgwyliadau drwy sicrhau bod cyfranogwyr yn deall terfynau'r hyn y gall adrodd straeon ei gyflawni?

4. Meithrin Cydweithio a Chyd-gynhyrchu

- [ ] A yw plant a phobl ifanc wedi cyfranogi'n weithredol yn y broses o lunio'r dull adrodd straeon?
- [ ] A ydych chi'n mynd i'r afael â dynameg grym i sicrhau y gall pob cyfranogwr gyfrannu'n gyfforddus?
- [ ] A ydych chi wedi creu cyfleoedd i wneud penderfyniadau ar y cyd er mwyn sicrhau cydweithredu cytbwys rhwng gweithwyr proffesiynol a phobl ifanc?

5. Bod yn Ystyriol o Drawma (TrACE)

- [ ] A ydych chi wedi sicrhau bod yr amgylchedd adrodd straeon yn ddiogel o safbwynt emosiynol, gan ganiatáu i gyfranogwyr symud ymlaen wrth eu pwysau?

- [ ] A ydych chi wedi ystyried hanesion trawma, gan sicrhau na wnaiff y broses adrodd straeon ail-sbarduno trawma?
- [ ] A oes systemau cymorth (e.e., cwnselwyr, gweithwyr cymdeithasol) ar gael i gynnig cymorth emosiynol drwy gydol y prosiect?

6. Creu a Rhannu Straeon

- [ ] A yw cyfranogwyr wedi'u paratoi'n llawn at y broses adrodd straeon, ac a oes digon amser i adfyfyrio a rhannu eu profiadau?
- [ ] A yw'r amgylchedd adrodd straeon yn ddiogel ac yn groesawgar, ac a ydych wedi sicrhau nad oes unrhyw beth a allai wrthdynnu sylw'r cyfranogwyr?
- [ ] A yw'r cyfranogwyr wedi cael yr hyblygrwydd i ddewis y dull adrodd straeon (llafar, digidol, gweledol) sy'n teimlo fwyaf cyfforddus iddynt?
- [ ] A ganiateir i gyfranogwyr oedi, addasu neu atal eu straeon ar unrhyw adeg?
- [ ] A yw'r gynulleidfa'n barod i ymgysylltu'n barchus â'r straeon a rennir, ac a oes mesurau i gynnal preifatrwydd ac anhysbysrwydd ar waith?

7. Casglu a Defnyddio Adborth

- [ ] A ydych chi wedi sefydlu cyfleoedd rheolaidd i gasglu adborth gan blant a phobl ifanc drwy gydol y prosiect?
- [ ] A ydych chi wedi teilwra dulliau adborth (ysgrifenedig, gweledol a llafar) i gyd-fynd â dewisiadau cyfathrebu cyfranogwyr?
- [ ] Sut fyddwch chi'n addasu'r prosiect adrodd straeon ar sail adborth y cyfranogwyr?

8. Gwerthuso Trwy Straeon

- [ ] A ydych chi wedi nodi sut y byddwch chi'n mesur effaith y prosiect adrodd straeon ar unigolion, gwasanaethau a systemau?
- [ ] A oes dangosyddion i olrhain twf personol, gwelliannau i wasanaethau, neu newidiadau i bolisïau sy'n deillio o'r broses adrodd straeon?
- [ ] Sut fyddwch chi'n defnyddio straeon fel tystiolaeth mewn gwerthusiadau i ysgogi newid ystyrlon ar draws y prosiect?

9. Adfyfyrio ar Straeon

- [ ] A ydych chi wedi creu cyfle i adfyfyrio'n ystyrlon ar y straeon a rannwyd?
- [ ] A fydd cyfranogwyr yn cael cymorth emosiynol yn ystod y broses adfyfyrio, yn enwedig os bydd pynciau sensitif neu drawmatig dan sylw?
- [ ] Sut fydd adborth a myfyrdodau yn arwain at weithredu neu welliannau ar lefel unigolion, gwasanaethau neu systemau?

ATODIAD 3: DEUNYDD DARLLEN YCHWANEGOL, FFRAMWEITHIAU AC ADNODDAU

Cyd-destunau Polisi a Fframwaith

- **Hwb ACEs Cymru** — adnoddau ynghylch bod yn ystyriol o drawma a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. https://acehubwales.com

- **Y Cwricwlwm i Gymru** — canllawiau a fframwaith sy'n annog datblygiad cyfannol, cyfranogi, creadigrwydd a lles ym maes addysg. https://hwb.llyw.cymru/cwricwlwm-i-gymru

- **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)** — fframwaith hawliau plant rhyngwladol, gan gynnwys Erthygl 12: hawl plant i fynegi barn ynghylch materion sy'n effeithio arnynt. https://www.unicef.org.uk/what-we-do/un-convention-child-rights

- **Fframwaith Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma (TrACE), Cymru** — canllawiau sy'n annog dulliau sy'n ystyriol o drawma ar draws gwasanaethau a systemau. https://traumaframeworkcymru.com/cy/

Prosiectau Adrodd Straeon ac Enghreifftiau o Ymarfer

- **Batyr** — rhaglenni adrodd straeon iechyd meddwl ieuenctid ac addysg gymheiriaid. https://batyr.com.au

- **Prosiect 100 o Straeon** — gwaith adrodd straeon a phrofiadau bywyd yn archwilio trawsnewidiadau, niwroamrywiaeth a newidiadau mewn systemau yng Nghymru. https://bevancommission.org/the-100-stories-project-to-inspire-and-influence-sys tems-change/

- **Mencap Cymru** — Prosiect Ein Rhwydweithiau Cymdeithasol. https://www.mencap.org.uk

- **Prosiect I Am Digital Stories** — dulliau adrodd straeon sy'n cynorthwyo pobl ifanc awtistig. https://iamdigitalstories.org.uk

- **Blaengareddau Adrodd Straeon Ieuenctid ar gyfer Newid Cymdeithasol a modelau eiriolaeth gyfranogol**

- **StoryCenter** — methodolegau adrodd straeon digidol ac adnoddau hwyluso. https://www.storycenter.org

Adnoddau Cyfranogi ac Ymarfer Adfyfyriol

- **Iriss (Sefydliad Ymchwil ac Arloesi mewn Gwasanaethau Cymdeithasol)** — Adnoddau Cymunedau Ymholi. https://www.iriss.org.uk

- **SCIE** — adnoddau cyd-gynhyrchu a chyfranogiad ar gyfer gofal cymdeithasol. https://www.scie.org.uk/co-production

- **Dyngarwch Cyn Biwrocratiaeth** – Fframwaith Adrodd Straeon ar gyfer Gofal Cymdeithasol yng Nghymru Fframwaith yng Nghymru sy'n archwilio sylfeini moesegol a dulliau adrodd straeon o fewn cyd-destunau gofal cymdeithasol.

- **Mencap: Storytelling Guide for Health Professionals** – Adnodd sy'n canolbwyntio ar sicrhau bod profiadau pobl ag anableddau dysgu yn llywio datblygiad gwasanaethau a dirnadaeth gweithwyr proffesiynol.

- **Storyworks** — dulliau adrodd straeon ar gyfer dysgu gwersi a gwella ym maes gofal iechyd. https://www.storyworks.org.uk

- **SCIE: Co-production in Social Care** – Canllawiau sy'n archwilio adrodd straeon a phrofiadau bywyd o fewn cyd-gynhyrchu ac arferion cyfranogol.

ATODIAD 3: DEUNYDD DARLLEN YCHWANEGOL, FFRAMWEITHIAU AC ADNODDAU

Fframweithiau a Dulliau Adrodd Straeon

- **Cymuned Ymholi** — dulliau deialog cydweithredol ac adfyfyriol i annog dysgu gwersi a thrafod ar y cyd. https://www.iriss.org.uk/resources/tools/community-enquiry

- **Gwaith Straeon Bywyd** — dulliau sy'n cynorthwyo plant a phobl ifanc i wneud synnwyr o hanesion personol.

- **Newid Mwyaf Arwyddocaol (MSC)** — dull gwerthuso cyfranogol yn seiliedig ar straeon. https://mande.co.uk/special-issues/most-significant-change-msc

- **Therapi Naratifau** — dull therapiwtig seiliedig ar adrodd straeon a ddatblygwyd gan Michael White a David Epston. https://dulwichcentre.com.au

- **Photovoice** — methodoleg adrodd straeon sy'n annog cyfranogi trwy ddulliau gweledol. https://photovoice.org

- **Naratifau Cyhoeddus** — dull adrodd straeon a ddatblygwyd gan Marshall Ganz at ddibenion arweinyddiaeth, eiriolaeth a gweithredu ar y cyd. https://marshallganz.usmblogs.com/public-narrative

- **StoryCenter** — methodolegau adrodd straeon digidol ac adnoddau hwyluso. https://www.storycenter.org

- **Dull Storycrafting** — dulliau adrodd straeon cyfranogol a gwrando gyda phlant. https://storycrafting.org/en

- **World Café** — methodoleg deialogau ymddiddanol a chyfranogol mewn grwpiau. https://www.theworldcafe.com

CYFEIRIADAU

Cyfeirir at brosiectau, dulliau ac awduron yn uniongyrchol drwy gydol y pecyn cymorth er mwyn gwella darllenadwyedd. Rhestrir y cyfeiriadau llawn yn nhrefn yr wyddor isod.

- Brown, J., & Isaacs, D. (2005). *The World Café: Shaping Our Futures Through Conversations That Matter.* San Francisco: Berrett-Koehler. https://www.theworldcafe.com

- Comisiynydd Plant Cymru. (2020). *Coronafeirws a Ni.* https://www.childcomwales.org.uk/coronavirus-us

- Cody, C. (2025). *'Nothing geeky about photography': Engaging and supporting girls and young women accessing a specialist child sexual exploitation service through photography and digital storytelling. Children and Youth Services Review.* https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740925000283

- Davies, R., & Dart, J. (2005). *The 'Most Significant Change' (MSC) Technique: A Guide to Its Use.* https://mande.co.uk/special-issues/most-significant-change-msc

- Ganz, M. (2011). *"Public Narrative, Collective Action, and Power." Yn S. Odugbemi & T. Lee (Golygyddion), Accountability Through Public Opinion.* (tt. 273–289). Washington DC: Banc y Byd. https://marshallganz.usmblogs.com/public-narrative

- Goodall, C. (2020). *Digital storytelling and autism transitions research.*

- Gubrium, A. (2019). *Digital storytelling as a critical narrative intervention with adolescent women of Puerto Rican descent.* https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6531859/

- Lambert, J. (2013). *Digital Storytelling: Capturing Lives, Creating Community (4ydd arg).* Efrog Newydd: Routledge. https://www.storycenter.org

- MacMahon, S. (2018). *Collaborative digital storytelling with autistic young people.* https://limerick.academia.edu/JennyMcMahon

- Morrison, A. (2019). *Biographic Mediation of Neurodivergence in Autobiographical Narrative.* https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstreams/029ba804-c00f-4c56-8611-2b89a 64dc3b1/download

- Ralston, K. (2019). *Storytelling, disability and self-advocacy.* https://at2030.org/storytelling-workbook/

- Ryan, T., & Walker, R. (2016). *Life Story Work: A Practical Guide to Helping Children Understand Their Past* (4th ed.). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). *"Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment."* Health Education & Behavior, 24③, 369–387. https://photovoice.org

- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends.* Efrog Newydd: Norton. https://dulwichcentre.com.au

- Wright, S. (2020). *Storytelling, dramas and creativity in early childhood education.* https://www.researchgate.net/publication/257556602_Storytelling_Drama s_as_a_Community_Building_Activity_in_an_Early_Childhood_Classroom